N°6 - GIUGNO 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

ISSN 1121-1504
70006
9 771121 150004
IN EDICOLA DAL 25.05.17

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

L'apriscatole fece la sua comparsa in America, nel 1858. Forse lo brandì per primo con gesto di sfida un addetto alle vettovaglie, affondandolo nella latta di carne per il rancio, come avrebbe affondato la baionetta nel costato del nemico. All'efficace forma della baionetta si era ispirato il suo inventore Ezra Warner, che, novello benefattore dell'umanità, pose fine con la sua trovata a un corpo a corpo tra uomo e scatoletta che durava da quasi cinquant'anni. Per essere precisi dal 1811, quando Bryan Donkin pensò di usare nella sua piccola industria conserviera la banda stagnata invece dei barattoli di vetro. Riuscì così a rifornire l'esercito di re Giorgio III di derrate (quasi inespugnabili) durevolissime e infrangibili, diede inizio a una delle più prospere industrie alimentari di tutti i tempi, e inaugurò l'era moderna del tonno.

Sotto sale, affumicato, sott'olio *stipato in orci di terracotta, si conserva dall'antichità. E si pesca dalla preistoria, come raccontano le pitture della Grotta del Genovese, nell'isola di Levanzo al largo di Trapani. Qualche miglio di mare più a sud, e qualche migliaio di anni dopo, a Favignana, nel 1878, Ignazio Florio fondò una magnifica tonnara. Si pescavano allora diecimila tonni all'anno, mille operai li pulivano, li cuocevano nei forni dei nuovi stabilimenti e li sigillavano in grandi latte colorate in oro e rosso, in oro e verde.*

La tonnara *ha smesso di funzionare nel 1970 e ora è un museo, ma il successo del tonno sott'olio non ha smesso di crescere. È la conserva ittica più consumata in tutto il mondo e quella che piace di più a noi italiani, che ogni anno, dicono le ricerche, ne mangiamo più di due chili e mezzo a testa; poco meno dei tre chili degli spagnoli, i primi a tavola e i primi in Europa nella produzione, con il 70% del mercato. E con che cosa lo mescoliamo più volentieri? Con il pomodoro, la pasta, il riso, le uova. E con i peperoni: piccolini, croccanti, li ha scelti anche la nostra Joëlle Néderlants, che in una mattina, lasciata in compagnia di qualche buona scatoletta, ha tirato fuori una serie di invenzioni da mangiare in un boccone; eccole a pag. 44 per stuzzicare l'appetito in allegria mediterranea, con una bella birretta al gelo.*

Con l'estate in arrivo, *restiamo in Sicilia: a est, nelle acque dello Stretto, naviga un altro gigante, il pesce spada. Davide Oldani "estrae" dalla storica ricetta messinese "alla ghiotta" una composizione che punta all'essenza dei sapori. Confrontate a pag. 40 il vecchio e il nuovo. Godetevi la semplicità sontuosa del condimento dolce salato tradizionale o cedete alla curiosità, e al piacere, del "puntinismo" culinario.*

M. Vittoria Dalla Cia

PRONTI PER VOI
Bocconcini gourmet da una semplice scatoletta di tonno (pag. 44).

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Fotografie di Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi tro vare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 06 - Giugno 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Lacucinaitaliana.it
SABRINA MONTEVERGINE (editor consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
SERGIO BARZETTI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, BEATRICE QUADRIO, ANDREA RIBALDONE, GIOVANNI RUGGIERI

Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, ANNA CASIRAGHI, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, LAURA FERRARI K., ALDO FIORDELLI, GEGÈ GIAMBONI, AMBRA GIOVANOLI, CRISTINA PORETTI, TANYA SCOTTO D'ANIELLO, CARLO SPINELLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), RICKY WHITE

Per le immagini
AG. 123RF, AG. AGF, AG. CLICKALPS, AG. CONTRASTO, AG. CUBO IMAGES, AG. FOTOLIA, AG. GETTY IMAGES, AG. MARKA, AG. SIME, AG. SUPERSTOCK, MARTIN BALME, MARCO BECK PECCOZ, MICHELE BELLA, LAURA LA MONACA, RICCARDO LETTIERI, DALIBOR MICHALCIK, LORENZO ORLANDI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, MARCO SANTINI, MONICA VINELLA, THILO WEIMAR, MATTEO ZANARDI

Direttore Editoriale LUCA DINI

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato Gianpaolo Grandi
Direttore Generale Fedele Usai
Vicedirettore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer Marketing & Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Comunicazione Laura Piva, **Direttore Circulation** Alberto Cavara
Direttore di Produzione Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi, **Direttore Amministrativo** Ornella Paini
Controller Luca Roldi, **Direttore Branded Content** Raffaella Buda

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Terrina di frittate e stracciatella* (pag. 107)
Ricetta di Walter Pedrazzi - *Foto di* Riccardo Lettieri

HOME MADE WITH LOVE
In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.
barbecue portatile
PARTY TIME art. 707210
NON PERDERE IL NUOVO TOUR TESCOMA
resta aggiornato su www.tescoma.it
I FEEL food tescoma.
MIN
MAX
tescoma.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
la passione in cucina.

Giugno

SOMMARIO

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di giugno

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

Gourmet

ALI DI RAZZA CON SALSA VERDE E LIMONE
pag. 74

CUSCUS FANTASIA CON GAMBERONI, PEPERONI E RUCOLA
pag. 50

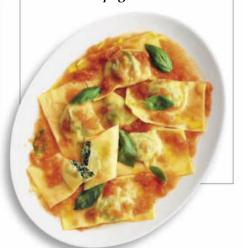
SPUMA DI SALMONE
pag. 91 ☞ foto

COCKTAIL SMERALDA
pag. 36

In famiglia

RAVIOLI DI MAGRO AL POMODORO FRESCO
pag. 87 ☞ foto

ROTOLO DI TACCHINO E FRITTATA
pag. 102

ZUPPA INGLESE CLASSICA
pag. 55

Campagnolo

CAVATIEDDI CON LA RUCA
pag. 84

TAGLIATA DI PETTO D'ANATRA E ZUCCHINE FRITTE
pag. 34 ☞ foto

DOLCETTI ALLE CILIEGIE E CRUMBLE
pag. 110

Vegetariano

RISO PILAF AGLI ASPARAGI CON SALSA ALL'UOVO
pag. 83

MIX DI VERDURE CON CIPOLLOTTI E SEMI DI PAPAVERO
pag. 94

LINGUE DI GATTO, PANNA E LAMPONI
pag. 30 ☞ foto

Omega 3

ROTOLINI DI ZUCCHINA CON TONNO GRIGLIATO
pag. 45

BIGOLI CON LE SARDELLE
pag. 68 ☞ foto

PESCE SPADA ALLA GHIOTTA RICETTA CLASSICA
pag. 40

BISCOTTINI CON CREMA AL BERGAMOTTO
pag. 113

Tavola fredda

TERRINA DI FRITTATE E STRACCIATELLA
pag. 107

INSALATA MISTA CON LAMPONI E LINGUE DI GATTO
pag. 96 ☞ foto

GELATO, CIALDA E SALSA DI ALBICOCCHE
pag. 110

La nostra Scuola

CONSOLAZIONE, RISCOSSA E TANTO GUSTO... ECCO UN CORSO PER TUTTI COLORO CHE HANNO PROBLEMI CON IL **GLUTINE**, DALLA GLUTEN SENSITIVITY ALLA CELIACHIA. PER POTERSI ANCORA CONCEDERE UN BUON PANE E UNA PIZZA CROCCANTE

A CURA DI LAURA FORTI

Appuntamento con uno chef "fornaio", oggi, alla nostra Scuola: argomento, cucina senza glutine. Il nostro cuoco Michele ha impastato farine di miglio, riso, mais, amaranto, grano saraceno, fecole e amidi per preparare panini e pizza: bontà che, spesso, chi è intollerante a questo componente del grano ha dovuto abbandonare. Gli allievi sono quasi tutti direttamente o indirettamente "colpiti" da questa intolleranza oggi così diffusa, e perciò molto interessati a scoprire trucchi e tecniche per migliorare i risultati della **panificazione "alternativa"**.
Si parte dalle farine: si possono creare miscele da sé, aggiungendo polveri lievitanti, anch'esse senza glutine, oppure ricorrere alle formule già pronte che si trovano in commercio, con il marchio (e la tutela) della spiga sbarrata.

MANI IN PASTA, I NOSTRI ALLIEVI IMPARANO A LAVORARE LE FARINE ALTERNATIVE

PANE IN CASSETTA

Gli impasti realizzati con farine senza glutine sono poco elastici e un po' collosi: non bisogna scoraggiarsi, e lavorarli finché non saranno omogenei. Per questo pane, il cuoco ha miscelato farina di riso, fecola di patate, farina di grano saraceno e di mais fine con acqua, lievito senza glutine, burro e miele. Ha ottenuto una massa cremosa, posta a lievitare nello stampo e poi cotta in un pane morbido e molto saporito.
Il trucco Impastate con acqua appena tiepida, per avviare la lievitazione, ma poi fate lievitare l'impasto a una temperatura tra i 24 e i 26 °C, per farlo crescere lentamente, evitando che collassi sgonfiandosi al centro.

Fotografie di Laura La Monaca

PANINI DI MIGLIO

Farina di miglio e di amaranto, lievito secco in polvere e fecola di patate, con acqua, sale, zucchero e uva sultanina: questa miscela darà un impasto più consistente di quello per il pane in cassetta. Per questo i panini vanno idratati spennellandoli con acqua e olio. **Il trucco** Sciogliete il lievito in acqua, per evitare che qualche granulo rimanga intero nella miscela. Formate paninetti omogenei nella forma, altrimenti le parti più sottili si bruciano in cottura.

BAGEL CON SEMI DI ZUCCA E SESAMO

Spazio alla fantasia con questo impasto: si utilizza una miscela senza glutine per pane già pronta, con latte, lievito, miele, uova, sale e semi. L'impasto riposa per mezz'ora, poi si può spezzare e "formare" in diversi panini: anelli, trecce, bagel, "bretzel"... scegliete le forme che preferite. **Il trucco** Per impasti più profumati, frullate i semi e uniteli già all'interno dell'impasto, oltre che sopra come guarnizione.

PIZZA CROCCANTE

Si prepara con una miscela già pronta, lievito, acqua, zucchero e sale, impastando tutti gli ingredienti in un composto di media consistenza, da stendere poi con il matterello in uno strato sottile. Si spalma con la salsa di pomodoro, poi si inforna prima di aggiungere la mozzarella. **Il trucco** Per una base croccante, voltate la pizza e fatela cuocere capovolta, con il pomodoro sotto, per 2-3′ prima di completarla.

In calendario

PÂTE À CHOUX

6, 15, 19 e 30 giugno

"Choux" significa cavoletto: è proprio questa la forma dei bignè, che si preparano con questo impasto. Ecco come si realizza, con una cottura in due tempi, e come si può utilizzare in diverse forme.

CIBO E VINO

10 e 17 giugno

Due appuntamenti per imparare a scegliere il vino giusto per il vostro piatto, o una preparazione adeguata per una bottiglia di pregio.

COPPIE AI FORNELLI

5, 19 e 30 giugno

Otto coppie potranno ricreare le ricette mostrate dai nostri chef, lavorando insieme alle postazioni individuali nelle nostre cucine.

CUCINA CON SORPRESA

7, 13 e 21 giugno

Una tecnica di cottura sana, dietetica, colorata e allegra: scoprite con noi come preparare pesci, verdure e carni al cartoccio.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

Seguici su:

scuola.lacucinaitaliana.it

Dove andare

A VENEZIA DOVE L'ARTE SI ISPIRA (ANCHE) AL CIBO.
A PARMA PER UNA **FOOD IMMERSION** STRAORDINARIA

A CURA DI GEGÈ GIAMBONI

VITEL **TONNÉ**

Prodotta da The Pool Nyc e sottotitolata "An Art Recipe Exhibition", non è una mostra sul cibo, ma al cibo e al convivio fa ironici riferimenti nell'allestimento, svolto a mo' di menu a Palazzo Cesari-Marchesi. Si inizia con la pittura (l'antipasto) e si termina con la ceramica (il dessert). Tanti gli artisti italiani e stranieri: Gina Beavers decostruisce sulla tela il vitel tonné, Eteri Chkadua propone una visione drammatica di vino e cibo tra fucili e teschi, Bertozzi & Casoni giocano sullo humour nero con le loro zuppiere e i piatti "sparecchiati" (*a sinistra*). E così via. Arte, dunque, che parla la lingua del mangiare e del bere, e viceversa. La curatrice Viola Romoli è infatti appassionata di cibo ed è una grande cuoca.
www.thepoolnewyorkcity.com

fino al 25
GIUGNO
VENEZIA

2-4 GIUGNO | **PARMA** **GOLA GOLA**

"Vogliamo che i 100.000 visitatori dello scorso anno raddoppino", dicono gli organizzatori di Gola Gola. Sul palco in piazza Garibaldi, in tutto il centro cittadino e anche nell'antico quartiere Oltretorrente, con tavole rotonde, degustazioni, showcooking e laboratori, chef, artigiani del gusto, scrittori, filosofi, artisti e performer spiegheranno il mondo contemporaneo attraverso il cibo e nel segno del confronto di esperienze variegate. Col contorno di ottima musica. *www.golagolafestival.it*

CARLOFORTE **GIROTONNO** | **22-25** GIUGNO

Nella perla del Sulcis Iglesiente, in Provincia Sud Sardegna, quattro giorni di enogastronomia incentrata sul tonno, accompagnati da musica (Nek e Fiorella Mannoia) e spettacoli. Focus su Tuna Cuisine Competition, gara tra chef di sei nazioni, e Girotonno Live Cooking con cucina in diretta, racconti e degustazioni: tutto a base di tonno rosso. Sulla banchina Mamma Mahon si assaggiano i piatti tipici del territorio. *www.girotonno.it*

16-18 GIUGNO
PESARO **EUROPA STREET FOOD FESTIVAL**

Protagonisti sono i migliori truck food: dagli Ape ricarrozzati ai più colorati furgoni italiani ed europei. Con un ricco corollario di eventi gastronomici.
www.europastreetfood.com

23-25 GIUGNO
SAN DANIELE DEL FRIULI (UD)
ARIA DI FESTA

La festa è quella per uno dei più ghiotti prosciutti al mondo: il San Daniele. Si degusta nei gazebo dei ristoranti e dei prosciuttifici.
www.ariadisandaniele.it

15 GIUGNO
MILANO E ROMA
GIORNATA DELLE TAPAS

Un giovedì diverso gustando tapas, che, calde o fredde, sono un "sunto" della cucina iberica sotto forma di stuzzichini. Partecipano gli hotel NH e Meliá e i ristoranti e i bar spagnoli delle due città. *www.spain.info/it*

17-25 GIUGNO
NAPOLI
NAPOLI PIZZA VILLAGE

Sul lungomare Caracciolo, oltre 100.000 pizze sfornate per la più grande festa popolare d'Italia: con eventi, concerti e affluenza globale.
www.pizzavillage.it

2-11 GIUGNO
ROMA
VINÒFORUM

Un villaggio enogastronomico, temporary restaurant, street food, una chef's table da 20 posti (su prenotazione) fanno da corona a 2500 etichette e 500 cantine. *www.vinoforum.it*

Giusti adesso

UNA CIPOLLA ANTICA E DOLCISSIMA. UN'ERBA CHE SA DI MARE E UN "PEPE" DAL FASCINO ORIENTALE. **PRELIBATEZZE** DI INIZIO ESTATE. TUTTE DA SCOPRIRE

A CURA DI
LAURA FERRARI K.

CIPOLLA DI BREME

"Sigulla" nel dialetto della bassa Lomellina, la Cipolla Rossa di Breme è un'eccellenza orticola coltivata nel Pavese, ai confini col Piemonte. Di questa varietà, selezionata dai monaci benedettini quasi mille anni fa, nel 2008 è stata istituita la De.C.O. (denominazione comunale di origine), che certifica la sua unicità. La "dolcissima", così soprannominata per il suo **gusto persistente** ma delicato, si adatta a molte preparazioni e viene utilizzata anche nel ripieno di torte dolci, nel gelato salato o come confettura. Per gli estimatori l'appuntamento è a Breme dal 9 al 18 giugno, quando inizia la raccolta e la cipolla viene celebrata da una sagra locale.

ALBICOCCA DI VALLEGGIA

Piccola, con la buccia sottile, questa albicocca si distingue dalle altre varietà per il **profumo** e il sapore più intensi. Presidio Slow Food, il suo nome trae origine dalla località, in provincia di Savona, dove è coltivata dall'Ottocento, grazie a sementi importate a Genova dall'Estremo Oriente.

SALICORNIA

Per il suo aspetto e perché è leggermente salata, popolarmente si chiama **asparago di mare** ma non è un'alga. Questa pianta erbacea cresce spontanea sulle spiagge ed è un ottimo contorno per pesce e crostacei, sia bollita che in croccante tempura. Si raccoglie tra giugno e luglio, quando germoglia.

PEPE DI SICHUAN

Originario della provincia cinese di Sichuan, non è un vero pepe, a dispetto del nome. Di questa bacca si usa infatti solo lo spesso involucro esterno. Nella cucina orientale, il suo profumo **agrumato** esalta sia le carni sia la frutta, grazie alle note dolci che ne ammorbidiscono la piccantezza.

Telline

Due ali di conchiglia sulle spiagge del Mediterraneo, ma anche un mollusco dal sapore raffinato. Le telline, o **arselle**, si distinguono per la loro polpa dolce e delicata, apprezzata come condimento per la pasta o in sauté con aglio e prezzemolo. All'acquisto il guscio deve risultare chiuso saldamente.

Vezzena

Un formaggio d'alpeggio che nasce dal latte dei **pascoli trentini** dell'altipiano di Vezzena. Dopo una stagionatura di almeno 12 mesi, è pronto per rilasciare le sue note erbacee. Un fuoriclasse caseario che l'imperatore Francesco Giuseppe pretendeva ogni giorno sulla sua tavola.

Spalla cotta di San Secondo

A questo antico salume del Parmense **Giuseppe Verdi** dedicò molte lodi. Cotta nell'acqua con vino e aromi, la spalla si ammorbidisce acquistando il sapore intenso cui deve la fama tra gli estimatori. È irresistibile servita calda, insieme alla tipica torta fritta di Parma.

È il momento di

DURONI DI VIGNOLA	AGLIO
FICHI FIORONI	CETRIOLI
FRAGOLINE DI BOSCO	FAGIOLINI
MELONI	FIORI DI ZUCCA
	LATTUGA
	RAVANELLI

Fotografie di 123rf, Arch. LCI, Marka

5 artigiani del cibo

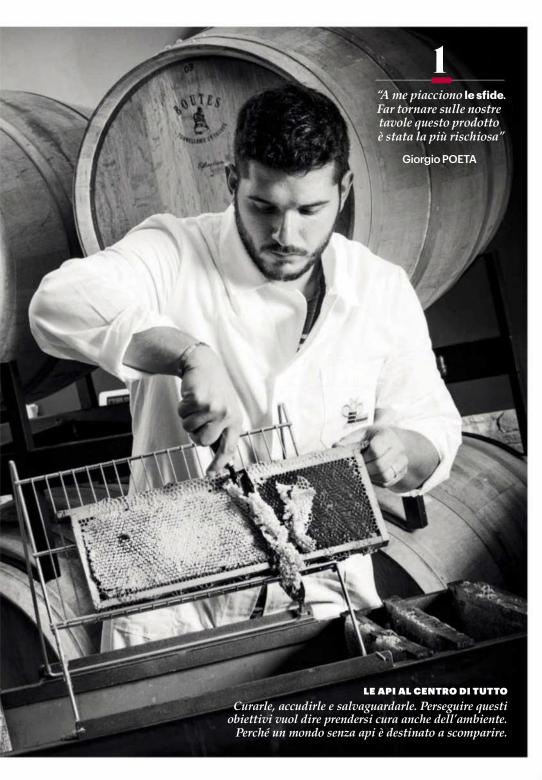
UNA BIRRA CHE NON SI BEVE MA SI SPALMA, UN DELICATO FORMAGGIO DI BUFALA, UNA BEVANDA MITICA E UNA PASTA NON PASTA

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

1

"A me piacciono **le sfide***. Far tornare sulle nostre tavole questo prodotto è stata la più rischiosa"*

Giorgio POETA

LE API AL CENTRO DI TUTTO
Curarle, accudirle e salvaguardarle. Perseguire questi obiettivi vuol dire prendersi cura anche dell'ambiente. Perché un mondo senza api è destinato a scomparire.

IDROMIELE BARRICATO

Il giovane Giorgio Poeta, tra i primi ad aver sperimentato il miele invecchiato, è l'ideatore di un prodotto molto particolare: l'IdroMiele barricato 15 mesi. Risultato della sinergia di acqua e miele, questa bevanda fermentata, nota da millenni, rinasce in forma nuova con **PROFUMI ERBACEI** e di frutta bianca. È pieno, alcolico come un vino deciso (14%vol.), non troppo dolce con una punta di acidità. Speciale in abbinamento a piatti ricchi di grassi: formaggi, foie gras, salmone o dessert cremosi.

DOVE TROVARLO
Az. Agr. Giorgio Poeta, via Dante 71/E, Fabriano (AN), www.giorgiopoeta.com

2

"Nasce da una **coppia** *che ci chiese una pralina alla birra per festeggiare il matrimonio"*

Marco NAPOLEONE

BIRRA COME UNA CREMA

Da un'idea di Pietro Napoleone nasce la birra spalmabile, ormai nota anche all'estero: sia in versione **BIONDA**, di gusto morbido e floreale, ideale con pesce, insalate, crostini e formaggi freschi; sia in versione **SCURA** con sentori più intensi di frutta matura, adatta a salumi, carni rosse, brasati, formaggi stagionati, dolci al cioccolato e caldarroste.

DOVE TROVARLA

Cioccolateria Napoleone, piazza Oberdan 75, Rieti, www.cioccolatonapoleone.it

DOVE TROVARE IL PEPERONCINO

Azienda Agricola Michele Ferrante, c.da Laureta, Controne (SA), www.micheleferrante.it

PICCANTE CON GARBO

In Cilento l'azienda familiare di Michele Ferrante produce legumi e una rara polvere di peperoncino. Si ottiene dalla lenta macinazione manuale dei frutti coltivati a Controne, **ESSICCATI ALL'OMBRA** per conservare intatte tutte le loro proprietà. Adatta anche ai palati più delicati, una spolverata di questo peperoncino dà elegante vigore a qualsiasi piatto.

3

"Quando la neve ha iniziato a **scomparire** *e le sorgenti a seccarsi ho capito che avrei dedicato la mia vita alla terra"*

Michele FERRANTE

4

"Il mestiere del casaro non si tramanda, ma **si ruba** *perché è una tradizione di cui esser gelosi"*

Nicola RENDINE

DELICATEZZE DI BUFALA

Forte dell'esperienza di anni di attività nel ramo caseario, Nicola Rendine ha realizzato il sogno a lungo accarezzato: un caseificio tutto suo dove trasformare il latte delle bufale pugliesi in deliziosi formaggi, tra cui il primo sale. Magro, leggero e delicato, si distingue da quello vaccino per la consistenza vellutata e la **DIGERIBILITÀ**.

DOVE TROVARE IL PRIMO SALE

Mò Bufala, via Giacomo Ceruti 94/96, Andria (BT), www.mobufala.it

SEMBRA PASTA, MA...

5

"Quello che adesso bolle in pentola per noi è una vera e propria **rivoluzione** *naturale e creativa"*

Monica NERI e Andrea ZAVATTARI

Leggendo gli ingredienti di Legù si scopre che è fatta solo di legumi. Prima vengono **COTTI A VAPORE**, poi essiccati a bassa temperatura e infine trasformati in farina. Gli oltre dieci formati, realizzati con un mix di farine di ceci, fagioli, lenticchie e piselli sono senza glutine, ricchi di fibre e di proteine vegetali. Si cuoce in 2-3' e dà il meglio con sughi di verdure, di pesce o di formaggio.

DOVE TROVARE LEGÙ

Legù Shop, via Petrarca 6, Albizzate (VA), www.legu.it

Assaggi sott'occhio

FRATELLI E SORELLE CHE FANNO SQUADRA NELLA GIOVANE TAVOLA DI QUALITÀ. TRE "LUOGHI DEL MANGIARE" DOVE DIVERTIRSI

A CURA DI CARLO SPINELLI

"Composizione di pesce alla mediterranea"

OSTERIA E BAR TREVIGLIO (BG)

MARELÉT

Dopo l'ottimo ristorante San Martino e il boutique hotel dove soggiornare e acquistare vino e prelibatezze, Paolo, Vittorio e Cristina Colleoni, giovani ed entusiasti, si sono inventati anche l'osteria contemporanea con bar Marelét: piatti semplici e pieni di idee che la sera si arricchiscono con cocktail di ricerca. Da provare la spuma di patata affumicata e piovra e il risotto BreBeMi (Brescia-Bergamo-Milano) con polpette, formaggio e zafferano.

Tel. 03631849877, www.sanmartinotreviglio.it

SOTTARNO
FIRENZE

Massimiliano e Riccardo Lunardi, conoscitori sapienti della lievitazione, al SottArno lavorano straordinari pani, pizze, biscotti e torte, tra oggetti vintage e una collezione di menu rari. Ai piani superiori, il SoprArno Suites, B&B di lusso, offre a colazione e a merenda le loro specialità arricchite da salumi e formaggi toscani.

Tel. 0550468718, www.fratellilunardi.it

PIZZERIA SALVO SAN GIORGIO A CREMANO (NA)

Salvatore e Francesco Salvo sono i grandi virtuosi della nuova pizza napoletana: tradizionale nella lavorazione, creativa nelle coperture, come quella ai 6 pomodori e quella al carciofo arrostito. In più ci sono 150 etichette di vino, birre artigianali, bollicine francesi e un'originale carta di Marsala per la pizza fritta.

Tel. 081275306, www.salvopizzaioli.it

ALTRI POSTI DA NON PERDERE

AROMATICA RESTAURANT LOUNGE BAR
LOCATE DI TRIULZI (MI)

In questo ristorante del centro commerciale Scalo Milano ogni mese ai fornelli c'è un cuoco diverso dell'associazione di chef CHIC. A giugno la cucina parmense di Davide Censi e quella pugliese di Teresa Buongiorno.
Tel. 0290730653
www.aromaticarestaurant.it

RISTORANTE TRIPPINI
CIVITELLA DEL LAGO (TR)

Al centro del Parco Fluviale del Tevere, Paolo Trippini propone una mano umbra moderna, tra tartufi, pesce di lago, cacciagione e verdure dell'orto. Provocatorio il gelato alle olive, biscotto di mandarino e cioccolato bianco.
Tel. 0744950316
www.ristorantetrippini.com

FUD OFF COCKTAIL BAR
CATANIA

Cocktail internazionali e piatti di matrice siciliana: il tapas bar di Andrea Graziano ha centrato la formula. Burro e acciughe, canestrato, miele e lardo e "off-burger" dalla cucina. Dal bar inaspettati gin tonic agli agrumi e al pepe verde.
Tel. 3471360586
www.fudoff.it

Fotografie di Matteo Zanardi

A tutta frutta

SONO PRATICI, QUASI **IRRINUNCIABILI**. ECCO UNA COLLEZIONE DI OGGETTI PER PREPARARLA, CONSERVARLA, SORSEGGIARLA E PORTARLA IN TAVOLA

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

BUONO A SAPERSI

POVERA DI CALORIE
Composta principalmente da acqua, la frutta ha un effetto positivo sulla salute, ed è ancora più utile in estate. Meglio mangiarla cruda perché mantiene intatti vitamine e sali minerali. Consumatene almeno due porzioni al giorno.

OTTIMA ANCHE LA BUCCIA
Specialmente quella di mele, pere, pesche e albicocche è ricca di principi nutritivi. Un peccato scartarla. Scegliete prodotti bio così da poterli consumare interi.

MEGLIO AL FRESCO
Se la consumate entro pochi giorni tenetela a temperatura ambiente, altrimenti riponetela nell'apposito cassetto del frigo, facendo attenzione che i frutti non siano a contatto tra di loro.

NEL BICCHIERE
Centrifugati, frullati e spremute vanno bevuti appena fatti: stando all'aria i principi attivi si riducono.

SCELTA ATTENTA
Pesche, albicocche, mango e avocado, per esempio, devono avere una consistenza leggermente cedevole, non troppo soda né molle. Fragole e ciliegie devono essere turgide e dal colore brillante. Preferite sempre la frutta di stagione.

In forma... col buco

Per preparare budini, aspic e semifreddi lo *Stampo a ciambella* di Tupperware è un valido aiuto anche per i meno esperti. Uno speciale accessorio estraibile dà la forma del buco al dolce e basterà sfilarlo per avere un risultato preciso. In dotazione un pratico coperchio per sigillare e riporre in frigorifero. *23 €. www.tupperware.it*

VIA LA BUCCIA
Il *Pelaverdure/frutta* con lama microdentellata di Opinel è adatto per sbucciare la frutta e la verdura, anche quella con la buccia più difficile da rimuovere, come kiwi e pomodori. 9,50 €. *www.opinel.com*

PICCOLI ALLEATI

PIÙ BENESSERE IN TAVOLA
GRAZIE ALL'ALTA VELOCITÀ, IL *FRULLATORE INNERGIZER* DI PHILIPS LIBERA IL 97% DELLE SOSTANZE NUTRITIVE DI FRUTTA E VERDURA. IDEALE PER PREPARARE IN POCO TEMPO FRULLATI E VELLUTATE RICCHI DI VITAMINE. *WWW.PHILIPS.IT*

FRESCHE BEVANDE PER L'ESTATE
CONTRO CALDO E SETE, UN BICCHIERE DI SUCCO DI FRUTTA IN 15 SECONDI CON LA *CENTRIFUGA MULTIQUICK* J500 DI BRAUN. COMPLETA DI 2 VELOCITÀ E UNA VASCHETTA PER LA POLPA DA 2 LITRI. *WWW.BRAUN.COM/IT*

Fotografie di Martin Balme, Dalibor Michalcik, 123rf

CILIEGIE, CHE PASSIONE!
Fa parte della collezione *Quadro Frutta* il piatto decorato di Taitù in fine porcellana. Con 26 cm di lato, è allegro e capiente. 92 €. *www.taitu-eshop.com*

Un drink originale

Viene voglia di riempirlo con un cocktail o con un frullato dissetante. *Sunnylife* è lo stravagante e capiente bicchiere in plastica a forma di fetta di anguria di Smallable. Dotato di speciale cannuccia in perfetto stile vacanziero. *15 €. it.smallable.com*

LA FATICA SI DIMEZZA
Per togliere il nocciolo di ciliegie e amarene con un gesto e poterle usare nelle torte o sul gelato c'è lo *Snocciola ciliegie* della linea "Delicia" di Tescoma. Si posiziona il frutto, si preme e il nocciolo cade nel serbatoio. 11,90 €. *www.tescomaonline.com*

Doppio utilizzo

La parte superiore è un affilato levatorsolo mentre quella inferiore è un pratico pelapatate. È lo *Sbuccia mela 2 in 1* di Microplane, un accessorio pensato per assolvere due funzioni. 14,95 €. *www.microplaneintl.com*

MACEDONIA IN UN GESTO
Il *Tagliakiwi Twista* di Gefu propone un modo insolito e comodissimo per ricavare e dividere la polpa del kiwi. Basta tagliarlo a metà, inserire l'apposito strumento e ruotarlo per ricavare tanti pezzetti pronti da gustare. 10,35 €. *www.schoenhuber.com*

UN BEL MODO PER PRESENTARE LA FRUTTA
Si chiama *Tutti Frutti* l'originale vassoio in acciaio inox di Alessi. Dalla base rotonda si eleva un puntale ramificato su cui appendere ciliegie e uva o appoggiare un piccolo frutto che richiami ciò che c'è nel contenitore sottostante. 120 €. *www.alessi.com/it*

IL GUSTO DEL SUD
DECORI ACCESI, ISPIRATI ALLA SICILIA, PER LO *SPREMIAGRUMI* DELLA COLLEZIONE "SICILY IS MY LOVE", REALIZZATO DA SMEG E DOLCE&GABBANA. PIÙ FUNZIONALITÀ CON IL COPERCHIO ANTIPOLVERE E LO SPECIALE BECCUCCIO ANTIGOCCIA. *WWW.SMEG.IT*

ARTIGIANALITÀ A DOMICILIO
CON MAGIMIX *MACCHINA PER GELATO*, IN VENDITA SU QVC, PREPARI A CASA IL GELATO O UNA FRESCA GRANITA. CON PROGRAMMI AUTOMATICI O FUNZIONE MANUALE, OCCUPA ANCHE POCO SPAZIO. *MAGIMIX SU WWW.QVC.IT*

Scelti per voi

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

UN SAPORE PIÙ AUTENTICO

Ottenute da una lavorazione lenta, come quella di un tempo, le Farine *macinate a pietra* biologiche di Molino Rossetto hanno una maggior presenza di crusche e di germe di grano e per questo conservano intatta la loro naturale fragranza.

www.molinorossetto.com

EXTRA

PROFUMO DI NATURA

Si ispira a un mondo incantato, fatto di boschi, fiori, fatine e troll, la prima *fragranza* per ambienti di Trollbeads: Gocce di Rugiada. Con note di quercia, legno di cedro, licheni e muschio selvatico avvolge la casa in un'atmosfera magica.

www.trollbeads.com

Pausa dissetante

La gamma delle bibite Sanpellegrino si amplia con le **SPECIALITÀ ITALIANE**. Tre gusti ricercati in cui i frutti della terra siciliana si fondono con ingredienti tipici di altre regioni: Chinotti di Sicilia & Bacche di mirto di Sardegna, dall'aroma intenso; Limoni di Sicilia & Infuso di Menta Piperita del Piemonte, fresco e dissetante; Arance & Fichi d'India di Sicilia, dolce con note fruttate. In lattina sleek da 33 cl. *bibite.sanpellegrino.it*

SUBITO IN TAVOLA

A base di ingredienti biologici, il Cous Cous Bio con verdure, ceci e lenticchie di Granarolo è ricco di fibre e 100% *vegetale*. Una soluzione pratica per un pasto veloce e completo, da preparare in pochi minuti, anche nel microonde.

www.granarolovegetale.it

L'esperienza sul campo

Genagricola è la più estesa azienda agricola italiana e fra le sue attività c'è anche la *viticoltura*. Dalla tenuta di Borgo Magredo, in Friuli, arriva questo Traminer giallo paglierino, dal sapore fresco con una marcata sapidità e profumi di rosa selvatica e frutta esotica.

www.borgomagredo.it

Energia prêt-à-porter

Pronte all'uso, le mandorle sgusciate sono fonte di *vitamina E*, fosforo e potassio. Selezionate con cura per i consumatori dai supermercati Crai, insieme a oltre mille prodotti, alimentari e non.

www.crai-supermercati.it

Fotografia di 123rf

I taralli

NEL SUD ITALIA, DOVE SONO NATI, SI FACEVANO IN CASA CON LA MASSIMA **SEMPLICITÀ**. RIFARLI OGGI, SECONDO LA RICETTA TRADIZIONALE, REGALA DI NUOVO QUEL SAPORE SPECIALE

RICETTA JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTO RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Ingredienti per circa 100 pezzi
***500 g** farina 00 – **180 ml** vino bianco – semi di finocchio peperoncino in polvere – olio extravergine di oliva – sale*

Disponete a fontana la farina sulla spianatoia, versate al centro 125 g di olio e cominciate a mescolare, incorporando a mano a mano la farina. Sciogliete 10 g di sale nel vino dentro una brocca, quindi aggiungetelo un poco alla volta alla farina, continuando a impastare. Quando gli ingredienti saranno incorporati, lavorate a mano l'impasto per 8-10', poi dividetelo in due parti e aromatizzatene una con 5 g di semi di finocchio e l'altra parte con peperoncino in polvere. Avvolgete gli impasti nella pellicola da cucina e lasciateli riposare per 30' in un luogo fresco. Portate a ebollizione una pentola d'acqua. Rivestite due placche con carta da forno. Prelevate piccole quantità da entrambi gli impasti (7-8 g per volta) e rotolatele con il palmo della mano sulla spianatoia ricavandone dei piccoli filoncini di 1 cm di diametro. Unite le estremità dei filoncini formando la classica forma dei taralli. Preriscaldate il forno a 200 °C. Versate una dozzina di taralli alla volta nella pentola di acqua bollente e aspettate che tornino a galla. Scolateli con una schiumarola e disponeteli su un canovaccio pulito, appena distanti l'uno dall'altro, affinché perdano l'acqua in eccesso. Trasferiteli rapidamente sulle placche per evitare che si attacchino al canovaccio. Procedete fino all'esaurimento degli impasti. Infornate per 30'. Sfornate i taralli e lasciateli raffreddare.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **3 marzo***

VARIAZIONI SUL TEMA

Noto snack rustico, è tipico della cucina campana, da dove si è diffuso in tutta l'Italia centro-meridionale. Si sgranocchia con salumi, formaggi e un bicchiere di buon vino. I taralli napoletani, più grossi, sono preparati con l'aggiunta di mandorle e pepe. Quelli pugliesi, più minuti (da noi preparati), vengono aromatizzati con peperoncino e semi di finocchio. La ricetta ha molte varianti regionali, alcune dolci, nelle quali si prevede l'uso di strutto, lievito o uova nell'impasto. Una volta sfornati si conservano bene, se riposti in barattoli ermetici, per 3-4 giorni.

LA MAGIA *Vintage* PER LA TUA CUCINA

TRADITION
19
Vintage
65
MEETS INNOVATION

sambonet®

www.sambonet.it

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 15 a 30 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Girelle al pesto e ricotta

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ricotta soda
200 g 4 lunghe fette di pane per tramezzini
80 g concentrato di pomodoro
70 g pesto pronto
40 g rucola
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE 2 ciotole: in una lavorate la ricotta, il pesto e un pizzico di sale, nell'altra mescolate il concentrato di pomodoro con 2 cucchiai di olio.
SPENNELLATE le fette di pane con un po' di acqua, poi spalmatevi il concentrato di pomodoro e la crema di ricotta al pesto; arrotolate le fette sul lato corto, ottenendo 4 rotolini.
PONETELI in frigo per 5-6', per farli rassodare leggermente, quindi tagliateli in girelle spesse un centimetro, usando un coltello a lama liscia molto affilata.
CONDITE la rucola con un filo di olio e un pizzico di sale, accomodatevi le girelle e servite.

Crema di patate e pomodori con pollo

TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g fettine di pollo
150 g patate – **150 g** pomodori
basilico – aglio – sale – pepe
olio extravergine di oliva

FATE marinare le fettine di pollo in una ciotola con 4-5 foglie di basilico spezzettate e un filo di olio per 15'.
SBUCCIATE le patate e riducetele a dadini. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti grossolani.
ROSOLATE in una casseruola i dadini di patata con un filo di olio e uno spicchio di aglio per 3-4', poi aggiungetevi i pomodori, un pizzico di sale e di pepe e 4 mestoli di acqua calda; coprite e cuocete per 7-8'.
ARROSTITE il pollo sulla piastra calda per 3-4' per lato.
ELIMINATE l'aglio dalla casseruola con le patate e i pomodori, quindi frullate tutto in crema e regolate di sale.
TAGLIATE a listerelle le fettine di pollo e conditele con un pizzico di sale e di pepe.
VERSATE la crema di patate e pomodori in 4 zuppierine o nei piatti fondi, distribuitevi sopra il pollo e completate con un filo di olio e foglie di basilico.

Lingue di gatto, panna e lamponi

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g panna fresca
125 g lamponi
30 g zucchero a velo
30 g 1 albume – **30 g** burro fuso
30 g farina – zucchero di canna

MESCOLATE con la frusta l'albume, lo zucchero a velo e la farina, poi unitevi il burro fuso, ottenendo una pastella. Distribuitela su una o più teglie foderate di carta da forno in piccole cucchiaiate distanziate fra loro, livellatele con il dorso di un cucchiaio in modo da creare 24-26 lingue di gatto. Infornatele, in un paio di riprese, a 180 °C per 5'.
MONTATE la panna con un cucchiaio di zucchero di canna e distribuitela in 4 ciotoline, completando con le lingue di gatto tiepide e i lamponi.

Tabella di marcia

1. Preparate le **lingue di gatto**.
2. Mettete a **marinare** le fettine di pollo.
3. Cuocete le **verdure** per la crema.
4. Componete le **girelle** e tenetele in frigo.
5. **Arrostite** le fettine di pollo, quindi frullate in crema le verdure.
6. **Montate** la panna e completate il dessert.

30
MINUTI
Crema di patate
e pomodori con pollo
20
MINUTI
TUTTO
IL MENU IN
45
MINUTI
Lingue di gatto,
panna e lamponi
25
MINUTI
Girelle al pesto
e ricotta

Pancake alla vaniglia
e prugne
25
MINUTI
Pomodori ripieni
di baccalà
TUTTO
IL MENU IN
45
MINUTI
20
MINUTI
15
MINUTI
Cuscus con tonno,
erbe e avocado

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Il fondo in legno sbiancato, i **piatti** con il profilo rosso di Amazon Basics Cucina, le **zuppierine** a forma di pomodoro di H&H-Pengo, i **tovaglioli** di MADE fabric, tutto si mescola con disinvoltura, come quando si apparecchia nella casa al mare o in campagna.

PROVATI E APPROVATI
È soffice e facile da arrotolare il **pane per tramezzini** Spuntinelle di Morato, da insaporire e colorare con il **concentrato di pomodoro** di Mutti. Le **patate** Selenella nella crema con i pomodori sono un'ottima fonte di selenio. Alta qualità per il **baccalà norvegese** di Norge, così come la **farina Dolci** di Selezione Casillo.

Cuscus con tonno, erbe e avocado

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g cuscus
150 g tonno sott'olio sgocciolato
1 avocado – limone
erbe aromatiche (maggiorana, basilico, erba cipollina)
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE a bollore 400 g di acqua con una presa di sale.
PREPARATE un trito di erbe aromatiche e raccoglietele in una ciotola con il cuscus; versatevi sopra l'acqua bollente e lasciate riposare così per 5', finché il cuscus non avrà assorbito tutta l'acqua, poi mescolatelo con la forchetta per sgranarlo.
EMULSIONATE in una ciotolina 4 cucchiai di olio con 2 cucchiai di succo di limone.
SPEZZETTATE il tonno con la forchetta.
PULITE l'avocado eliminando la buccia e il nocciolo, poi tagliate la polpa a dadini.
MESCOLATE il cuscus con il tonno, condite con l'emulsione di olio e limone, infine completate con i cubetti di avocado e portate in tavola.

Tabella di marcia

1. Portate a bollore l'acqua e **bagnate il cuscus**, nel frattempo preparate il condimento.
2. Tagliate i **pomodori**, salateli e lasciateli sgocciolare.
3. Preparate il **ripieno** per i pomodori e farciteli.
4. **Condite** il cuscus.
5. Fate la pastella per i **pancake** e cuoceteli.
6. Tagliate le **prugne** e mescolatele con lo zucchero a velo e il limone.

Pomodori ripieni di baccalà

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 4 pomodori ramati
300 g baccalà dissalato
10 olive verdi snocciolate
salsa ai pomodori secchi pronta
alloro – basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE la calotta superiore dei pomodori con un taglio orizzontale, poi, aiutandovi con un cucchiaino o con uno scavino, svuotateli della polpa e dei semi, facendo attenzione a non romperli; salateli all'interno, poi voltateli con la parte scavata verso il basso in modo che rilascino la loro acqua di vegetazione.
SPEZZETTATE il baccalà e lessatelo in acqua bollente con una foglia di alloro per circa 3'.
TAGLIUZZATE le olive verdi.
SGOCCIOLATE il baccalà, rimuovetene la pelle e mescolate la polpa in una ciotola con la forchetta, fino a sbriciolarla, poi unitevi le olive tagliuzzate, un cucchiaino di salsa ai pomodori secchi, 4-5 foglie di basilico e un filo di olio.
RIEMPITE i pomodori con il ripieno di baccalà e completate con una macinata di pepe.

Pancake alla vaniglia e prugne

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g farina **50 g** latte
4 prugne **2** uova
1 baccello di vaniglia
lievito in polvere per dolci
zucchero a velo limone
olio extravergine di oliva sale

MESCOLATE con la frusta le uova, un cucchiaio di olio, un pizzico di sale, 5 g di zucchero a velo, 1 cucchiaino di lievito, la farina, i semini del baccello di vaniglia aperto a metà, infine il latte, ricavando una pastella cremosa ed elastica.
SCALDATE una padellina antiaderente (ø 13 cm), ungetela con poco olio, quindi distribuitevi 3 cucchiai di pastella e cuocetela per un paio di minuti, finché non vedrete delle piccole bollicine in superficie e la pastella non si sarà rassodata formando un pancake; voltatelo e proseguite per 30 secondi. Preparate così altri 3 pancake.
MONDATE le prugne, tagliatele a fettine e mescolatele con un cucchiaio di zucchero a velo e il succo di 1/2 limone.
PORTATE in tavola i pancake con le prugne e il loro sughino.

Farfalle con mandorle e pâté di olive

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g pasta secca tipo farfalle
150 g pomodorini
70 g pâté di olive pronto
20 g mandorle con la pelle
maggiorana fresca
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE i pomodorini, tagliateli a metà e conditeli in una ciotola con un filo di olio e le foglie di 3-4 rametti di maggiorana.
PORTATE a cottura le farfalle in acqua bollente salata.
SMINUZZATE con il coltello le mandorle, rosolatele in una padellina con 4 cucchiai di olio per 1′, giusto il tempo di scaldare l'olio, quindi versate tutto sui pomodorini e mescolate bene.
SCOLATE le farfalle e conditele con il pâté di olive, i pomodorini e le mandorle.
LA SIGNORA OLGA dice che potete preparare il pâté di olive frullando 50 g di olive taggiasche snocciolate con 20 g di olio extravergine di oliva.

3 vini per 3 menu

MENU 1
Vermentino Micante 2016 MaremmAlta Stefano Rizzi lavora con l'uva come il pittore con i colori: qui l'opera è un bianco biodinamico schietto, profumatissimo di frutta e appagante, per valorizzare un pasto leggero.
Si serve a 10 °C. 4,90 euro.

MENU 2
Falanghina del Sannio Dop 2016 Cantina di Solopaca
Questo storico bianco campano è vellutato e fresco, sapido nel finale: ideale per bilanciare la sensazione di dolcezza del cuscus con tonno e avocado, del baccalà, perfino del pancake. Invogliante il rapporto tra qualità e prezzo. Si serve sui 10 °C. 6 euro.

MENU 3
Cerasuolo d'Abruzzo Dop 2016 Costadoro
Un rosato bio-vegano con la pienezza e il carattere del rosso Montepulciano d'Abruzzo e la freschezza di un vino bianco. Versatile dalla pasta all'anatra, alla frutta. Si serve a 10 °C. 5 euro.

Scelti per voi da Giuseppe Vaccarini

Tagliata di petto d'anatra e zucchine fritte

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g petto d'anatra
250 g zucchine
aceto di vino rosso
timo – farina
olio di arachide sale grosso
sale fino

SPUNTATE le zucchine, tagliatele a listerelle e lasciatele macerare in una ciotolina con un pizzico di sale fino per circa 10′.
INCIDETE la pelle del petto d'anatra facendo dei tagli obliqui, prima in un senso e poi nell'altro, in modo da formare un reticolo; condite il petto con un pizzico di sale grosso e 5-6 rametti di timo, quindi rosolatelo in una padella ben calda, sul lato della pelle, per 6-7′. Voltate il petto, coprite con il coperchio e cuocetelo sul lato opposto per altri 6-7′.
ASCIUGATE le zucchine dal liquido che avranno rilasciato, passatele nella farina e friggetele, poche alla volta, in olio di arachide caldo per circa 4′. Sgocciolatele su carta da cucina.
TAGLIATE a fette il petto d'anatra, quindi portatelo in tavola con le zucchine fritte e condite tutto con 2 cucchiai di aceto di vino.
LA SIGNORA OLGA dice che, se ci sono dei residui di penne sulla pelle del petto d'anatra, staccateli con la pinzetta oppure bruciateli sul fornello.

Macedonia di ananas, ribes, datterini gialli

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g polpa di ananas
200 g pomodori datterini gialli
125 g ribes
zucchero di canna

TENETE da parte 4 rametti di ribes, poi sgranate gli altri e frullate i chicchi con 3 cucchiai di zucchero di canna; passate la salsa al setaccio per renderla liscia.
LAVATE e tagliate a metà i pomodori datterini gialli.
RIDUCETE a cubetti l'ananas.
DISTRIBUITE in 4 ciotole i pomodori, l'ananas e i rametti di ribes quindi completate con gocce di salsa e servite.

Tabella di marcia

1. Preparate il **condimento** per le farfalle.
2. Tagliate gli ingredienti per la macedonia e fate la **salsa** al ribes.
3. Mettete a **macerare** le zucchine.
4. Rosolate il petto d'**anatra**.
5. Portate a cottura la **pasta**.
6. Friggete le **zucchine**.
7. Scolate la pasta e conditela, poi **affettate** il petto d'anatra.
8. Distribuite la **macedonia** nelle ciotole.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 marzo***

Macedonia di ananas, ribes, datterini gialli
20
MINUTI
15
MINUTI
TUTTO IL MENU IN
45
MINUTI
Farfalle con mandorle e pâté di olive
25
MINUTI
Tagliata di petto d'anatra e zucchine fritte

Rosso ciliegia

SODE, DOLCI O ACIDULE, IMMERSE IN UNA COPPA DI CHAMPAGNE O AVVOLTE NELLA **MORBIDEZZA** DI UN GELATO, LE PROTAGONISTE DEL MESE SONO PIÙ TENTATRICI CHE MAI

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

analcolico

alcolico

AL DESSERT
diventa un originale dolce al cucchiaio, magari per accompagnare una macedonia.

SPUMEGGIANTE
super chic con crudità di verdure, ostriche e gamberi.

SMERALDA

Ingredienti per 1 cocktail
***3 cl** succo di lime – **3 cl** latte – **6** meringhe piccole*
***2** ciliegie – gelato alla vaniglia*
polvere di liquirizia o di carbone vegetale – lime

Distribuite in un piattino della polvere di liquirizia o di carbone vegetale. Inumidite il bordo di un bicchiere tipo tumbler passandovi una fettina di lime, capovolgetelo nel piattino con la liquirizia in modo che la polvere aderisca al bordo decorandolo. Raccogliete il gelato nel bicchiere del frullatore con il succo di lime, il latte e 3 meringhe: frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo nel tumbler e completate con le ciliegie e le meringhe rimaste.

FRENCH KISS

Ingredienti per 1 cocktail
***6 cl** Champagne Deutz Brut Rosé*
***3 cl** vodka Russian Standard*
***1,5 cl** Sangue Morlacco Luxardo – **1,5 cl** succo di limone*
***1** amarena sciroppata Fabbri – ghiaccio*

Raffreddate una coppa con qualche cubetto di ghiaccio oppure mettetela in freezer per 5-10'. Infilzate su uno stecchino l'amarena sciroppata. Raccogliete nello shaker 5-6 cubetti di ghiaccio, versatevi tutti gli altri ingredienti, tranne lo Champagne, e shakerate. Eliminate il ghiaccio dalla coppa e filtratevi il cocktail. Colmate la coppa con lo Champagne e decorate con lo stecchino con l'amarena.

Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***14 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere tipo tumbler RGMania.

IL LETTORE IN REDAZIONE

IRENE ARTEMAGNI
Entusiasta, allegra, istintiva: cucina con gioia, assaggiando ogni tanto, e aggiustando le quantità "a sentimento". Irene è lombarda, ma gli amici la definiscono una pugliese mancata, perché è molto generosa nelle quantità. Ha iniziato a cucinare sul serio dopo un periodo di lavoro a Londra: "Lì mi sono resa conto che se non mi fossi data da fare, sarei morta di fame. Da allora, mi sono appassionata e cerco sempre di migliorare. Anche perché sono una buona forchetta!". Irene lavora a Milano, in una agenzia di comunicazione, ma abita in campagna nella casa di famiglia, vicino ad Abbiategrasso, per non rinunciare ai prodotti dell'orto: adesso è il momento di melanzane, pomodori e basilico. Questi spaghetti sono l'interpretazione più fresca di un suo piatto invernale, con salsa e palline di carne.

1

2

3

Ed è subito estate

SPAGHETTI CON POMODORINI, MELANZANE, BASILICO: È LA RICETTA-MASCOTTE DELLA NOSTRA OSPITE, PER CONQUISTARE GLI AMICI CON I **PROFUMI DELL'ORTO**

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Padella verde Risolì, padella blu con interno bianco Moneta Pantone Universe.

PICCOLE ATTENZIONI

Per dare più consistenza alle polpettine di melanzana, molto cedevoli, preparatele in anticipo e lasciatele in freezer per un paio di ore. Dopo averle fritte, aggiungetele semplicemete alla pasta già condita, per non rischiare di disfarle mescolando.

LA RICETTA

Spaghetti con polpettine di melanzana

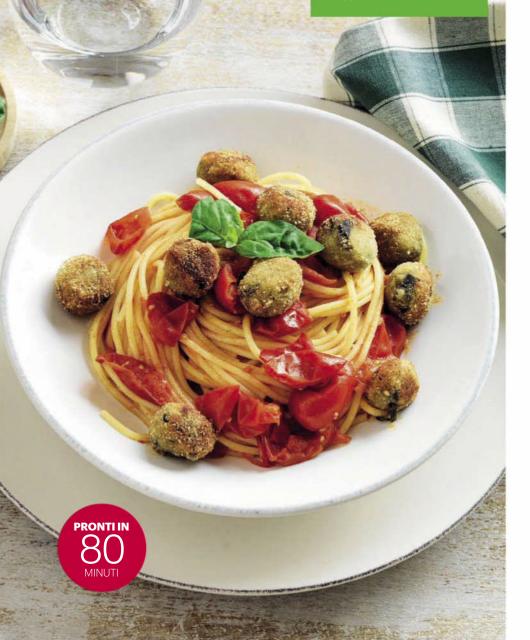
IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pomodorini ciliegia o datterini
400 g 1 melanzana **300 g** spaghetti
70 g grana grattugiato **50 g** ricotta salata
1 uovo aglio basilico pangrattato
olio extravergine di oliva sale pepe

1 SPUNTATE la melanzana e tagliatela a dadini; tritate uno spicchio di aglio e scaldatelo in una padella con un filo di olio; unite la melanzana, sale, pepe e basilico; coprite e cuocetela per 15′. Scolatela in un setaccio, schiacciatela con un cucchiaio, riducendola in polpa ed eliminando l'olio in eccesso.
2 RACCOGLIETE la polpa in una ciotola e mescolatela con il grana, la ricotta grattugiata e 40 g di pangrattato. Sbattete l'uovo e unitene 2 cucchiaiate al composto, in base all'umidità delle melanzane.
3-4 FORMATE tante piccole polpettine e impanatele rotolandole su un vassoio cosparso di pangrattato. Friggetele poche per volta in una padella con olio caldo.
5 LAVATE i pomodorini e tagliateli a metà; saltateli in padella con un filo di olio, sale e basilico, per 8-10′. Cuocete gli spaghetti.
6 SCOLATE la pasta e saltatela insieme con i pomodorini. Completate con le polpettine e foglie di basilico.

DA BERE *Irene accompagna questi spaghetti con una birra leggera, bionda e ben fredda.*

PRONTI IN 80 MINUTI

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***16 marzo***

Lo spada alla ghiotta

QUELLO CHE LA TRADIZIONE SICILIANA UNISCE IN UN RAGÙ, IL CUOCO **SEPARA** OTTENENDO UN PIATTO DI ELEGANZA DISTACCATA E SAPORI NETTI, CON L'INVITO A GIOCARLI PER CREARE LA "PROPRIA" VERSIONE

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE ALESSANDRO PROCOPIO
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Il gladiatore del mare: così gli abitanti delle città sullo Stretto chiamano il pesce spada, che fin dai tempi dei Fenici si pesca in questa zona con le feluche, tipiche barche con altissimi pennoni per avvistare il pesce e con una lunga passerella per fiocinarlo. La caccia a questo gigante ha da sempre ispirato un rispetto quasi sacro ai pescatori, che ancora oggi lo catturano seguendo antichi rituali, "incantandolo" con misteriose cantilene in una lingua di origine greca, ormai incomprensibile, e tracciando la "cardata da cruci" sulla guancia dell'animale: un graffio a croce quadrupla, segno di vittoria e tributo d'onore. Dal mare alle pescherie, l'imponente testa del "pisci spata" con la sua lama viene spesso esposta come trofeo di fianco ai pregiati tagli della sua polpa, a cui la gastronomia isolana ha dedicato tante diverse ricette. A Messina, la preparazione più tipica è "alla ghiotta": con pomodoro, olive, pinoli, uvetta e, a volte, patate tagliate a dischi o pisellini freschi. Il saporito sugo di cottura condisce anche ottime paste asciutte.

LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g pesce spada tagliato in 8 fettine
400 g pomodori maturi
25 g pinoli sgusciati
25 g uvetta
8-10 olive snocciolate
2 spicchi di aglio
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 cucchiaio di capperi dissalati
farina – olio extravergine di oliva – sale

METTETE a bagno l'uvetta in una tazza di acqua; tagliate a pezzetti i pomodori e privateli dei semi.
PULITE le fettine di spada, infarinatele e friggetele in una padella con 6 cucchiai di olio. Toglietele dalla padella.
UNITE nel fondo di cottura la cipolla affettata e gli spicchi di aglio schiacciati,

LO CHEF DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro
all'Olmo di Cornaredo (MI).

Le innovazioni

Lo spada pop conserva gli ingredienti della ricetta tipica ma li tratta quasi a crudo: il pesce è solo marinato e i pomodori appena scottati. Ai capperi, fritti, è affidata la sferzata di sapidità e la croccantezza. Il connubio di dolce e salato, tipico della cucina dello chef, ma anche della tradizione siciliana, è qui accentuato dalle olive sciroppate.

il sedano tritato, l'uvetta strizzata, le olive, i capperi e i pinoli; fate rosolare tutto insieme per 1', poi eliminate l'aglio e aggiungete i pomodori. Regolate di sale, se serve, e cuocete per 10'. **SISTEMATE** le fette di spada in una pirofila, copritele con la salsa di pomodoro e un mestolo di acqua, quindi infornate a 180 °C per 8-10'.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***6 marzo***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 1 ora di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
380 g 4 pomodori perini
450 g trancio di spada
25 g pinoli sgusciati – **15 g** uvetta
olive taggiasche snocciolate
foglie di sedano – capperi dissalati
concentrato di pomodoro – limone – timo
zucchero – olio extravergine di oliva – sale

SPELLATE lo spada e pareggiatelo in due tranci regolari. Cospargeteli di sale, zucchero, timo, scorza di limone grattugiata e fate marinare per 1 ora. **METTETE** a bagno l'uvetta in acqua calda. **SCOTTATE** i pomodori in acqua bollente per 1', sbucciateli, tagliateli in 4, eliminate i semi, poi riduceteli a dadini piccolissimi. Conditeli con olio, sale, zucchero e una punta di concentrato di pomodoro. Lasciateli riposare per 10' circa. **PORTATE** a bollore 200 g di acqua con 200 g di zucchero e immergetevi un cucchiaio di olive. Spegnete e lasciatele in infusione fino a quando lo sciroppo non si sarà raffreddato. **FRIGGETE** in olio caldo un cucchiaino di capperi per 2'. Tostate i pinoli in padella, sminuzzateli con il coltello e mescolateli con l'uvetta, strizzata e asciugata. **TAMPONATE** i tranci di spada con carta da cucina inumidita, per eliminare l'eccesso di sale e zucchero, quindi tagliateli a fettine. Componete i piatti adagiando lo spada al centro; conditelo con un filo di olio e scorza di limone; sistemate da una parte i pomodori a dadini, dall'altra i pinoli e l'uvetta, con l'aiuto di due tagliapasta tondi (ø 5 e 3 cm). **DISPONETE** i capperi e qualche foglia di sedano sui pomodori e completate con le olive sciroppate.

SANTA MARGHERITA

Esploratori del gusto

SPUMEGGIANTE O FERMO?

PRESENTE CON LE SUE TENUTE IN ALCUNE DELLE REGIONI VITIVINICOLE PIÙ VOCATE D'ITALIA, COME VENETO, TRENTINO-ALTO ADIGE, LOMBARDIA, TOSCANA E SICILIA, È ESPRESSIONE DI UN MOSAICO ENOLOGICO CHE RAPPRESENTA IL RAPPORTO D'AMORE INDISSOLUBILE TRA UOMINI, TERRE E VINI

Santa Margherita, la tenuta originaria nel Veneto Orientale, creata dal Conte Gaetano Marzotto a Fossalta di Portogruaro, in provincia di Venezia, nel 1935, si è subito distinta come un polo agricolo innovativo ed efficiente, che ha sempre puntato su **vitigni autoctoni** e su una gamma di vini, magnifica espressione di tutte le sfumature e particolarità del territorio. Oggi Santa Margherita con il suo vino-icona Pinot Grigio e con la gamma dei suoi Prosecco, tra cui svetta il cru Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG Rive di Refrontolo Brut, si impone sulle tavole di oltre novanta Paesi al mondo, come sinonimo di **vini di grande piacevolezza** e bevibilità, capaci di abbinarsi con eleganza e duttilità alle cucine internazionali.

Nel 1952 inizia l'avventura di Santa Margherita con il Prosecco, che si traduce oggi in un vino al vertice della piramide qualitativa. Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG Rive di Refrontolo Brut ha contribuito a trasformare uno spumante territoriale in un fenomeno globale. Dal profumo di fiori di pesco e di acacia, al palato è scintillante e fresco con un perlage fine che lo rende ottimo sia come aperitivo sia in abbinamento a piatti raffinati.

Sopra, un interno della cantina di Santa Margherita a Fossalta di Portogruaro; sotto, una vista serale dall'esterno.

Vinificato in bianco dal 1961, è il vino-icona di Santa Margherita. Pinot Grigio Impronta del Fondatore Alto Adige DOC è versatile, di grande personalità e con un ampio potenziale di abbinabilità. All'olfatto si presenta con note di pera, mela e accenti floreali mentre al gusto è asciutto, rinfrescante e sapido. Adatto con primi piatti di carne e di pesce, insalate di mare ma anche carni bianche.

Consigliato il bicchiere a tulipano di medie dimensioni con bocca richiudente

LA RICETTA

Risotto con il pesce persico

Ingredienti per 6 persone:
1,5 litri *brodo vegetale*
800 g *filetti di pesce persico*
500 g *riso Carnaroli*
1 *cipolla – burro – salvia*
farina – vino bianco secco

Sbucciate la cipolla e tritatela; soffriggetela in una casseruola con 2 noci di burro e, quando comincia a dorare, tostatevi il riso, mescolando spesso.
Sfumate il riso con mezzo bicchiere di vino bianco secco, poi bagnatelo con un mestolo di brodo bollente e portatelo a cottura, aggiungendo il restante brodo poco alla volta: ci vorranno circa 18'.
Infarinate i filetti di pesce persico; sciogliete in una larga padella 40 g di burro con qualche foglia di salvia, poi, non appena sarà ben spumeggiante, rosolatevi i filetti di pesce per pochi minuti per lato, finché non saranno dorati. Scolateli insieme alle foglie di salvia e teneteli da parte. Sciogliete un'altra noce di burro nella stessa padella, con altre foglie di salvia; fatele appena appassire, cuocendo finché il burro sarà color nocciola.
Versate il riso nei piatti o in un vassoio di portata, disponetevi sopra i filetti dorati, le foglie di salvia e irrorate tutto con il burro nocciola. Servite subito.

Regale scatoletta

ALTRO CHE IL SOLITO **TONNO SOTT'OLIO**!
GUARDATE CHE BOCCONCINI NE SONO VENUTI FUORI

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Piccante

CORNETTI GIALLI E ROSSI RIPIENI DI TONNO E OLIVE

tempo: 15' – per 8 pezzi:
100 g tonno sott'olio sgocciolato
8 piccoli peperoni gialli e rossi
6 olive taggiasche snocciolate
capperini sott'aceto – peperoncino fresco
finocchietto – olio extravergine di oliva

Mettete nel bicchiere del frullatore il tonno sbriciolato, un cucchiaino di capperini, un pezzetto di peperoncino senza semi e filamenti, le olive, un ciuffetto di finocchietto e un paio di cucchiai di olio. Frullate gli ingredienti fino a ottenere una crema densa e versatela in una tasca da pasticciere, senza bocchetta. Lavate i peperoncini, eliminate la calotta e riempiteli con la crema di tonno.

2 Aromatico

VENTRESCA E CIPOLLE SULLA FOCACCIA

tempo: 15' – per 8 pezzi:
100 g ventresca di tonno sgocciolata
8 focaccine rotonde
4 acciughe sott'olio
4 cipolline rosse sott'aceto
8 foglie di lattughino
santoreggia – prezzemolo – basilico

Tagliate in due, verticalmente, le cipolline e dividetele a falde. Spezzettate la ventresca e tritate grossolanamente le acciughe. Tritate un paio di foglie di basilico, 2 rametti di santoreggia e un ciuffetto di prezzemolo. Mescolate gli ingredienti. Aprite in due le focaccine, farcitele con una foglia di lattughino e il mix di ventresca.

3 Delicato

CRACKER CON CREMA DI ROBIOLA E TONNO

tempo: 25' – per 8 pezzi:
100 g tonno sott'olio sgocciolato
100 g robiola fresca
40 g zucchine novelle molto piccole
8 cracker al riso – limone – erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Affettate le zucchine a rondelle, conditele con un cucchiaio di olio, un cucchiaino di succo di limone e un pizzichino di sale. Lasciatele marinare per 15'. Sbriciolate il tonno, mescolatelo con la robiola, un pizzico di scorza di limone grattugiata, pepe, e due fili di erba cipollina tritata. Distribuite sui cracker metà delle zucchine sgocciolate, la crema di tonno e robiola e completate con le zucchine rimaste.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 marzo**

Scegliete il vostro preferito

Sott'olio È il jolly della cucina estiva. Cotto a vapore e conservato nell'olio diventa morbido e saporito.
Noi abbiamo utilizzato il trancio intero di tonno Moro e i filetti di ventresca di Callipo in vasetto di vetro, entrambi in olio di oliva.
Grigliato sott'olio. Acquista il sapore deciso della cottura alla brace. Dà carattere ai sughi per la pasta e alle insalate.
Noi abbiamo utilizzato i filetti di tonno cotti al vapore e poi grigliati che la storica ditta Rizzoli Emanuelli propone in pratiche vaschette trasparenti.
Al naturale, cotto a vapore e conservato in salamoia, è il tonno di chi cerca la leggerezza e il massimo della digeribilità.
Noi abbiamo utilizzato quello della Linea San Cusumano prodotto da Nino Castiglione.

4 Fragrante

PICCOLI CAKE AI POMODORI SECCHI E TONNO AL NATURALE

tempo: 25' – per 8 pezzi:
__120 g__ tonno al naturale sgocciolato – __80 g__ farina
__50 g__ latte – __30 g__ grana grattugiato
__30 g__ pomodori secchi – __1__ uovo – __1__ tuorlo
__1/2__ cipollotto – lievito in polvere per torte salate
olio extravergine di oliva

Mescolate 60 g di farina con una puntina di cucchiaino di lievito, unite poi l'uovo, il tuorlo, il latte e 30 g di olio. Tritate grossolanamente i pomodori, affettate sottilmente il cipollotto e sminuzzate il tonno. Aggiungete questi ingredienti all'impasto e mescolate unendo infine anche il grana grattugiato. Distribuite l'impasto in 8 stampini rettangolari, unti e infarinati. Infornateli a 180 °C per 12-15'.

5 Rustico

ROTOLINI DI ZUCCHINA CON TONNO GRIGLIATO

tempo: 25' – per 8 pezzi:
__150 g__ 2 zucchine medie
__150 g__ tonno grigliato – __1__ pomodoro medio
maionese in tubetto – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale

Spuntate le zucchine e affettatele per il lungo ottenendo 8 fette uguali. Ungetele, salatele e grigliatele 2' per lato. Tagliate in due il pomodoro, svuotatelo e tagliatelo a bastoncini. Dividete in bastoncini anche il tonno. Distribuite sulle zucchine una "riga" di maionese. Appoggiate, all'inizio delle fette di zucchina, i bastoncini di tonno e di pomodoro, arrotolate delicatamente e completate con foglie di maggiorana.

6 Esotico

VENTRESCA E AVOCADO IN BARCHETTA DI ANANAS

tempo: 20' – per 8 pezzi:
__100 g__ ventresca di tonno – __1/2__ ananas
(tagliato a metà per il lungo) – __1/2__ avocado
lime – menta fresca – peperoncino

Sbucciate il mezzo ananas, eliminate il torsolo, tagliatelo in 2 per il lungo e poi ogni fetta in 4, ottenendo 8 fette a "barchetta". Grattugiate la scorza di mezzo lime e spremetene il succo. Sbucciate l'avocado e tagliatelo a dadini, quindi mescolatelo con il succo e la scorza del lime. Spezzettate la ventresca, mescolatela con l'avocado, un pezzetto di peperoncino e un paio di foglie di menta tritate, distribuite infine sulle barchette di ananas.

La mora di GELSO

ERA LA CENERENTOLA TRA I PICCOLI FRUTTI ROSSI. È DIVENTATA IL SUPERFOOD PIÙ NUOVO PER LA **RICARICA** ENERGETICA E PER IL SAPORE CHE, A SORPRESA, STA BENE COL DOLCE E COL SALATO

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** ANGELA ODONE E LAURA FERRARI K.
FOTOGRAFIE MONICA VINELLA **STYLING** ANNA CASIRAGHI

In Sicilia
è la protagonista
di prelibate
granite per una
pausa rinfrescante
o una colazione
antiafa
1
Insalata mista
di frutta
e verdura
La ricetta
alle pagine seguenti

Le more bianche sono dolci ma poco saporite, quelle nere sono **più gustose** e più utilizzate in cucina

2

Cuscus fantasia con gamberoni, peperoni e rucola

3

Tagliata di manzo con salsa all'aceto balsamico

Con le more nere si prepara anche un ottimo **chutney**, da accompagnare all'anatra o al maiale

Le ricette
alle pagine seguenti

1 Insalata mista di frutta e verdura

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g patate
250 g 1 peperone giallo
250 g more di gelso bianche e nere
125 g pomodorini ciliegia o datterini
80 g 2 gambi di sedano
12 ciliegie
3 albicocche **1** cetriolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBUCCIATE le patate, lessatele e poi tagliatele a pezzetti.
MONDATE il peperone e tagliatelo in tocchi. Rosolatelo in una padella velata di olio, per 1-2′, salate e dopo altri 2′ spegnete.
MONDATE il cetriolo, eliminando buccia e semi, poi tagliate la polpa a quadratini.
AFFETTATE il sedano e dividete a metà i pomodorini; private le ciliegie e le albicocche del nocciolo, quindi riducete tutto a pezzetti.
PREPARATE una "gelsinette" frullando 50 g di more bianche con 4 cucchiai di olio, sale e pepe.
DISTRIBUITE i tocchetti di verdura e di frutta nelle ciotole, unite in ognuna una decina di more di gelso bianche e nere e condite con la "gelsinette". Completate con erbe aromatiche a piacere.

2 Cuscus fantasia con gamberoni, peperoni e rucola

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g 1 peperone rosso
300 g zucchine
300 g cuscus
100 g more di gelso nere
50 g rucola mondata
18 code di gamberone
1 limone basilico
olio extravergine di oliva
sale pepe

PORTATE a ebollizione 270 g di acqua con una presa di sale e 12 foglie di basilico.
RACCOGLIETE il cuscus in una ciotola capiente, conditelo con 2-3 cucchiai di olio, bagnatelo con l'acqua profumata al basilico e lasciatelo riposare fino a quando non l'avrà assorbita tutta. Ogni tanto sgranatelo mescolandolo con i rebbi della forchetta.
SGUSCIATE le code di gamberone.
MONDATE il peperone e tagliatelo in tocchetti.
MONDATE le zucchine, tagliatele in listerelle sottili, tipo spaghetto, e scottatele in acqua bollente per 20-30 secondi. Scolatele e nella stessa acqua cuocete le code di gamberone per 1-3′.
FRULLATE il succo di un limone con 6 cucchiai di olio, sale, pepe e qualche foglia di basilico.
MESCOLATE il cuscus con i gamberi, i tocchetti di peperone, le listerelle di zucchina e la rucola leggermente spezzettata. Condite con il limone frullato, qualche foglia fresca di basilico e completate con le more.

3 Tagliata di manzo con salsa all'aceto balsamico

IMPEGNO Facile
TEMPO 40′ più 6 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g controfiletto di manzo
400 g peperoni friggitelli
200 g more di gelso nere
120 g aceto balsamico
menta – zucchero – alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

DISPONETE il controfiletto in una pirofila.
PESTATE in una ciotola 50 g di more con sale, pepe, un paio di cucchiai di olio e qualche fogliolina di menta a filetti. Versate tutto sul controfiletto, sigillate la pirofila con la pellicola e fate marinare in frigorifero per 6 ore.
RACCOGLIETE in una piccola casseruola 150 g di more, l'aceto, una presa di sale, un cucchiaino di zucchero e due foglie di alloro. Cuocete sulla fiamma al minimo per 10-15′ ottenendo una salsa.
RIPULITE il controfiletto dalla marinata e scottatelo in una padella rovente velata di olio per 6′ per lato.
MONDATE i friggitelli, tagliateli in tocchi e rosolateli in una padella unta generosamente di olio, sulla fiamma vivace per 5-6′.
AFFETTATE il controfiletto, conditelo con la salsa e accompagnate con i friggitelli, salati all'ultimo momento.

4 Schiacciata alle cipolle di Tropea e gorgonzola

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
400 g farina 00
300 g gorgonzola dolce
150 g more di gelso nere
100 g farina integrale di farro
10 g miele di acacia
7 g lievito di birra fresco
2 cipolle di Tropea
semola rimacinata di grano duro
olio extravergine di oliva – sale

SCIOGLIETE il lievito di birra in 400 g di acqua a temperatura ambiente con 10 g di sale e il miele.
RACCOGLIETE la farina 00 e quella di farro in una ciotola, versatevi l'acqua con il lievito e impastate. Formate una palla, rimettetela nella ciotola, coprite con un canovaccio e fate lievitare per 1 ora.
IMPASTATE di nuovo e fate riposare ancora per 1 ora, sempre coperto.
AFFETTATE molto sottilmente le cipolle.
SPOLVERIZZATE di semola il piano di lavoro, poi stendetevi la pasta e ricavate 2 rettangoli di circa 30x40 cm.
ACCOMODATE uno dei rettangoli su una placca da forno velata di olio, distribuitevi 120 g di more, 200 g di gorgonzola a ciuffetti, 3/4 delle cipolle e poco sale.
COPRITE con il secondo rettangolo di pasta, sigillate con delicatezza i bordi, ungete di olio, spolverizzate di sale e infornate a 220 °C per 25′.
SFORNATE la schiacciata, aggiungete sulla superficie il resto del gorgonzola, delle cipolle e delle more e infornate per altri 2′.
SFORNATE nuovamente, sformate e servite subito.

Frutti e confettura si abbinano anche ai **formaggi stagionati** e alle carni rosse, che acquistano un gusto agrodolce

4

Schiacciata alle cipolle di Tropea e gorgonzola

5 “Tiramisù”

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g mascarpone
350 g zucchero
200 g more di gelso nere più un po’
125 g albumi
75 g biscotti secchi tipo savoiardi
3 tuorli
limone
vino Moscato dolce

PORTATE a ebollizione 100 g di acqua con 100 g di zucchero, poi unite le more e cuocete per 5′. Frullate finemente e riportate sul fuoco per 2-3′.
MONTATE parzialmente gli albumi con qualche goccia di succo di limone.
PREPARATE uno sciroppo cuocendo 200 g di zucchero con 50 g di acqua fino alla temperatura di 120-121 °C, poi versate questo sciroppo a filo sugli albumi semi montati e proseguite a montare fino a quando la meringa non sarà diventata fredda.
RACCOGLIETE i tuorli, 50 g di zucchero e un bicchierino di Moscato in una ciotola, accomodatela su un bagnomaria caldo ma non bollente e montate con le fruste elettriche per 7-10′: lo zabaione sarà cotto quando sollevando le fruste il composto scenderà come un nastro. Fatelo raffreddare.
INCORPORATE nel mascarpone prima lo zabaione, poi la meringa. Raccogliete questa crema in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia.
DISTRIBUITE un ciuffo di crema nelle ciotoline. Immergete rapidamente i biscotti nella salsa di more e unitene uno strato non uniforme in ogni ciotolina, poi fate un altro ciuffo di crema e proseguite con i biscotti e la crema fino a riempire le ciotoline. Completate con qualche mora e con la salsa rimasta.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***22 giugno 2016***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotoline dell’insalata, piattini del cuscus e piattini del tiramisù laRinascente, piatto verde del cuscus MV% Ceramics, piatto a fiori della tagliata di manzo Zara Home, carte usate come fondo Pasini.

Piccoli ma mitici

Dalle leggende dell’antichità alla Via della seta, il gelso racconta storie di viaggi, amori, operosità

È un alberello modesto, poco vistoso, con rami che ricadono fino a terra e piccoli frutti bianchi o rossi che macchiano le mani. Lo si incontra in qualche parco, in qualche viale alberato o qua e là in campagna, senza dargli molta importanza. Neppure quella che richiederebbero le sue foglie di cui è ghiotto il **baco da seta**: il suo pregiatissimo filo ha cominciato a essere tessuto in Europa verso il XV secolo man mano che il gelso, originario della Cina, si diffondeva filare dopo filare nelle campagne lombarde per essere impiegato nella bachicoltura. Fino ad allora, la fama di questo albero era legata piuttosto ai suoi frutti e a una delle affascinanti storie mitologiche dell’antichità. Si tratta dell’infelice amore di Piramo e Tisbe, raccontato dal poeta romano **Ovidio** nelle *Metamorfosi*: i due amanti, contrastati dai genitori e da un destino avverso, si uccidono sotto un gelso, tingendo con il loro sangue i frutti bianchi di cui erano carichi i rami. Da quel momento, le more di gelso diventarono rosse.

Lasciandole
in infusione
con lo zucchero
e l'alcol si ottiene
un delizioso
liquore
5
"Tiramisù"

4 variazioni sulla zuppa inglese

SULLE SUE ORIGINI SI SONO ARROVELLATI IN MOLTI. MA LA RAGIONE DELLA POPOLARITÀ DI QUESTO MORBIDO DESSERT È UNA SOLA: **RIESCE BENE** ANCHE CON POCO. SCENOGRAFICA, STORICA, IMPROVVISATA, SCEGLIETE LA VERSIONE CHE VI PIACE DI PIÙ

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Di origine medievale, l'**alchermes** è un liquore molto aromatico, che conferisce il tipico colore rosato

Nel 1552 il Duca di Correggio andò a Siena per sedare una lite con gli Spagnoli. Per allietare il soggiorno e la gola dell'ospite, i senesi lo accolsero con un ricco pranzo e un finale d'eccezione: una zuppa dolce, creata per l'occasione con *una pasta soffice imbibita di liquore e una crema "colle ova"*. Da allora, a Siena, il dessert è conosciuto come *zuppa del Duca*. A Firenze, nell'Ottocento, divenne una delle specialità del Caffè Doney, così apprezzata dalla ricca società anglosassone che allora soggiornava in città, da essere rinominata la *zuppa degli inglesi* o *zuppa inglese*. La ricetta richiede gli stessi ingredienti di quella originaria: la "pasta pesata", molto simile al pan di Spagna, o savoiardi, inzuppati nell'alchermes e una crema senza farina. Altre fonti parlano anche di cacao, albumi cotti nel latte o panna montata. Oltre alla tesi sul battesimo toscano, però, ce ne sono molte altre: c'è chi lo vuole napoletano, chi romano, chi inglese, chi emiliano. A Parma, uno scritto del 1832 del confetturiere Vincenzo Agnoletti parla di una zuppa inglese confezionata con il tipico biscotto della zona e il rum, liquore prediletto della Marina inglese. La verità è che, al di là dell'origine, la ricetta è diffusa in tutta Italia dove, nel tempo, ogni regione ha messo a punto una sua particolare interpretazione.

La ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE
1 litro di latte
430 g zucchero più un po'
250 g liquore alchermes
180 g tuorli (circa 10)
80 g farina – **30 g** cacao amaro
15-19 savoiardi soffici grandi oppure
23-25 savoiardi secchi piccoli
1/2 baccello di vaniglia – limone

1

2

1-2. *Raccogliete in una ciotola capiente i tuorli con 350 g di zucchero, mescolate bene con la frusta, poi incorporatevi la farina. Portate a bollore il latte con il baccello di vaniglia, aperto a metà per il lungo, e un po' di scorza di limone; filtratelo sui tuorli, mescolate velocemente, quindi riportate tutto sul fuoco basso e continuate ad amalgamare, finché non otterrete la consistenza della crema pasticciera: ci vorranno 5-6'.*

3

4

5

3. *Dividete la crema in due ciotole; in una spolverizzatevi un pizzico di zucchero, così non si formerà la pellicola in superficie; nell'altra setacciatevi il cacao e mescolate. Fate raffreddare le creme.*

4-5. *Portate a bollore 170 g di acqua con 80 g di zucchero, ricavando uno sciroppo, poi spegnete, aggiungetevi l'alchermes e versate la bagna ottenuta in una pirofila.*

6

7

8

6. *Immergete velocemente i savoiardi nella bagna, su entrambi i lati, in modo da colorarli senza inzupparli troppo (circa 2 secondi per lato).* **7.** *Disponetene uno strato in una coppa di vetro (ø 20 cm, h 7-8 cm) e copriteli con una parte della crema al cacao.* **8.** *Proseguite con altri savoiardi bagnati, disponendoli perpendicolarmente ai precedenti, e uno strato di crema classica; continuate nello stesso modo e con lo stesso ordine fino alla fine degli ingredienti, terminando con uno strato di crema classica e gli ultimi savoiardi bagnati. Sigillate con la pellicola e ponete in frigo per almeno 2 ore. Completate a piacere con panna montata.*

Le quattro variazioni *alle pagine seguenti*

1

Questo dolce offre tre **diverse consistenze** e temperature: aerea e leggermente calda la meringa, soffice e tiepida la pasta biscotto, cremoso e freddo il gelato.

AL GELO

Piramidi al cacao con gelato di amarene

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 50′ più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
230 g zucchero semolato
200 g latte
100 g amarene sciroppate snocciolate
90 g farina più un po′
50 g panna fresca
50 g sciroppo di amarene
25 g panna acida – **20 g** cacao amaro
20 g burro fuso più un po′
3 uova – **2** albumi – **1/2** baccello di vaniglia
liquore alchermes – zucchero a velo – sale

IMBURRATE e infarinate un foglio di carta da forno, poi adagiatelo su una placca (30x40 cm).
MONTATE con le fruste elettriche le 3 uova con 110 g di zucchero semolato, i semi raschiati dal baccello di vaniglia e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto spumoso: ci vorranno 10-15′.
SETACCIATE la farina con il cacao, incorporateli al composto di uova, con delicatezza, poi mescolatevi il burro fuso a temperatura ambiente; distribuite tutto sulla placca, livellate e infornate nel forno ventilato a 180 °C per 8′.
SPOLVERIZZATE di zucchero a velo un grande foglio di carta da forno; sfornate la pasta biscotto che avrete ottenuto, capovolgetela sul foglio e lasciatela sotto la placca in modo che si raffreddi delicatamente e l'umidità all'interno la conservi più soffice.
TAGLIATE le amarene a pezzetti.
MESCOLATE in una ciotola il latte, la panna fresca, 40 g di zucchero semolato, la panna acida e 25 g di sciroppo di amarene; versate tutto in gelatiera e mantecate per 30-40′, finché non otterrete la consistenza del gelato, unendo dopo 15′ le amarene a pezzetti.
MESCOLATE in una ciotola gli altri 25 g di sciroppo di amarene, 1 cucchiaio di alchermes e 2 cucchiai di acqua, ottenendo una bagna.
TAGLIATE la pasta biscotto in 3 rettangoli della stessa misura delle pareti lunghe di uno stampo a sezione di triangolo equilatero (lunghezza 28 cm, lato 7 cm, h 6 cm); se usate uno stampo da plum cake, tagliatela in 4 rettangoli: 2 della misura delle pareti lunghe e 2 del fondo.
SPENNELLATE i rettangoli della pasta biscotto con la bagna e usateli per foderare le pareti (e anche il fondo, se usate quello rettangolare) dello stampo; riempite con il gelato, chiudete con l'ultimo rettangolo di pasta e ponete in freezer per almeno 1 ora.
MONTATE a neve gli albumi, poi, proseguendo a montare, aggiungetevi, un poco alla volta, 80 g di zucchero semolato.
CAPOVOLGETE lo stampo su una placca foderata di carta da forno per sformare il triangolo, cospargetelo con gli albumi montati, aiutandovi con la tasca da pasticciere, e infornate nel forno caldo alla massima temperatura per 30-40 secondi, finché l'albume non sarà dorato ed emanerà un buon profumo di zucchero cotto.

CON LA FRUTTA

Cupola di pan di Spagna con zabaione e fragole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 6-8 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
230 g zucchero **190 g** farina
150 g fragole **70 g** vino Marsala
30 g vino bianco secco
30 g burro fuso più un po′
6 uova **5** tuorli
1 foglio di gelatina
1/2 baccello di vaniglia limone
liquore maraschino o alchermes sale

MONTATE in una ciotola 2 tuorli, 3 uova, 120 g di zucchero, i semi raschiati dal baccello di vaniglia, la scorza grattugiata di 1/2 limone e un pizzico di sale per 10-15′; incorporate delicatamente al composto la farina setacciata, infine unite il burro fuso a temperatura ambiente.
IMBURRATE uno stampo (ø 24 cm, h 7 cm) e foderatene il fondo con un disco di carta da forno; versatevi il composto e infornate a 180 °C (funzione ventilata) per 20′. Sfornate il pan di Spagna, sformatelo dopo un paio di minuti e fatelo raffreddare.
PREPARATE lo zabaione: portate a leggero bollore una pentola di acqua riempita per metà, poi raccogliete in una ciotola 3 tuorli, 3 uova, 60 g di zucchero, il Marsala e il vino bianco; appoggiate la ciotola sulla pentola di acqua e sbattete gli ingredienti con la frusta per una decina di minuti, in modo da ricavare uno zabaione spumoso e chiaro.
AMMOLLATE la gelatina, poi strizzatela, scioglietela in una padellina e mescolatela allo zabaione: conservatelo in frigo.
AFFETTATE tutto il pan di Spagna con ripetuti tagli paralleli in verticale, in modo da ricavare tante lunghe fette rettangolari spesse 1 cm (e non dei dischi): eliminate le fette tondeggianti.
FODERATE con la pellicola per alimenti uno stampo a cupola da zuccotto (ø 20 cm): accomodatevi al centro due fette di pan di Spagna, dando loro la forma dello stampo e assicurandovi che arrivino da bordo a bordo, poi proseguite foderando tutto lo stampo, ritagliando a misura le altre fette. Conservate 3-4 fette di pan di Spagna e tagliate il resto a cubetti.
TAGLIATE a dadini 100 g di fragole e frullate il resto con 50 g di zucchero, ottenendo una salsa.
SPENNELLATE il pan di Spagna con il liquore scelto, poi distribuitevi sopra una parte di salsa alle fragole, un po′ di zabaione, qualche dadino di fragola, qualche cubetto di pan di Spagna e proseguite con lo stesso ordine fino alla fine degli ingredienti, omettendo alla fine i cubetti di pan di Spagna e chiudendo invece con le fette tenute da parte, ritagliandole a misura dello stampo. Sigillate con la pellicola e ponete in frigo per 6-8 ore.
SFORMATE, eliminate la pellicola e servite.

Per una presentazione più scenografica, decorate la cupola con granella di **cioccolato fondente**, zucchero a velo e fragole fresche.

NEL BICCHIERE

Pan brioche, panna e cioccolato

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pan brioche in cassetta
150 g latte
125 g panna fresca
100 g panna acida
60 g zucchero semolato
50 g cioccolato fondente tritato
12 lamponi – **2** tuorli
1/2 cucchiaino di amido di mais
zucchero a velo
liquore maraschino

MESCOLATE in una ciotola i tuorli, lo zucchero semolato e l'amido di mais. **SCALDATE** il latte con 25 g di panna fresca, versatelo sui tuorli e amalgamate velocemente; riportate tutto sul fuoco e cuocete al minimo, continuando a mescolare per un paio di minuti, finché non otterrete una crema inglese liscia e abbastanza densa da velare il cucchiaio. Togliete dal fuoco, scioglietevi il cioccolato tritato, quindi trasferite la crema in una ciotola, sigillate con la pellicola e fate raffreddare in frigo per circa 1 ora.

PREPARATE una bagna mescolando 4 cucchiai di maraschino e 4 di acqua. **TAGLIATE** a cubetti il pan brioche e spennellateli con la bagna. **MONTATE** 100 g di panna fresca con 1 cucchiaio di zucchero a velo, poi incorporatevi la panna acida. **DISTRIBUITE** qualche cubetto di pan brioche in 4 bicchieri, copriteli con un po' di crema al cioccolato, poi proseguite con pan brioche e panna fino a terminare gli ingredienti. **COMPLETATE** con 2-3 lamponi a testa, tagliati a pezzetti e servite subito.

Potete sostituire il pan brioche con un **dolce soffice** avanzato in dispensa, come il plum cake, il pan di Spagna o dei biscotti morbidi.

3

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 marzo***

LO STILE IN TAVOLA Alzata di ceramica ASA Selection, coppa con bordo dorato LSA International, tutti i tessuti MADE fabric; casseruola grande Fissler, casseruola piccola Alessi.

"In Toscana (...) la crema si fa molto sciolta, senza amido né farina e si usa servirla nelle tazze da caffè. Fatta in questo modo riesce, è vero, più delicata, ma non si presta per una zuppa inglese nello stampo e non fa bellezza".

Così scriveva Pellegrino Artusi ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, il primo ricettario ragionato dei piatti italiani, sottolineando la differenza fra la zuppa inglese da sformare, di gran figura, e quella realizzata con una salsa più liquida, senza farina, da servire in tazza.

4

STORICA

Zuppa inglese all'Artusi

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
500 g latte **150 g** liquore alchermes
150 g liquore rosolio bianco
80 g zucchero **80 g** confettura di pesche
40 g amido di mais o farina
30-35 savoiardi secchi **4** tuorli
1 baccello di vaniglia burro

SCALDATE il latte in una casseruola con il baccello di vaniglia tagliato a metà.
MESCOLATE in una ciotola i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais; versatevi sopra il latte caldo, un poco alla volta, amalgamate bene, poi riportate sul fuoco continuando a mescolare finché non otterrete una crema pasticciera. Trasferitela in una ciotola, sigillate con la pellicola e fate raffreddare.
IMBURRATE uno stampo da budino scannellato (il nostro è ø 20 cm, 12 scannellature) e distribuitevi sul fondo la confettura.
PREPARATE sul tavolo 2 piatti fondi, versate in uno l'alchermes e nell'altro il rosolio. Contate tanti savoiardi quante sono le scannellature del vostro stampo, nel nostro caso 12, quindi bagnateli brevemente, uno per volta, su entrambi i lati, 6 nell'alchermes e 6 nel rosolio; disponeteli via via, alternati, in piedi nelle scannellature.
DISTRIBUITE un leggero strato di crema sul fondo, sopra la confettura, quindi intingete 2 savoiardi nel rosolio e adagiateveli sopra, rifilandoli a misura dello stampo; proseguite alternando uno strato di crema a uno di savoiardi, inzuppandoli a ogni strato in un liquore diverso. Finite con uno strato di savoiardi.
PONETE la zuppa inglese in frigo per almeno 2 ore prima di sformarla, finché non sarà *diaccia*, ossia ben fredda: l'ideale sarebbe lasciarvela per tutta la notte.
LA SIGNORA OLGA dice che per questa zuppa inglese ci siamo ispirati alla ricetta descritta dall'Artusi nel suo manuale, completa della confettura, che di solito non compare nelle preparazioni più note.

Foderare gli stampi

CROSTATE, QUICHE, PLUM CAKE, DOLCI FREDDI: PER UN RISULTATO DI ALTA PRECISIONE LA PREPARAZIONE DELLA TORTIERA È FONDAMENTALE. **CARTA DA FORNO**, MA ANCHE ALLUMINIO E PELLICOLA ALIMENTARE SONO AIUTI INDISPENSABILI

A CURA DI WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

Un tempo non si disponeva di materiali adeguati per rivestire gli stampi, e il burro e la farina erano l'unica risorsa per evitare che dolci e torte si attaccassero al fondo. La carta da forno è un'invenzione relativamente recente, messa a punto da un'azienda finlandese a **metà degli anni Ottanta**: le fibre subiscono una speciale raffinazione meccanica e, grazie all'utilizzo di silicone alimentare, la carta diventa impermeabile, antiaderente e resistente alle alte temperature (fino a 220 °C).
In Italia è arrivata negli anni Novanta e, in poco tempo, è entrata nell'uso comune, grazie ai suoi numerosi vantaggi: rispetto a burro e farina assicura una sicura **omogeneità nel rivestimento**, che si può realizzare anche senza utilizzo di grassi. Inoltre, semplifica le operazioni di preparazione e di "pulitura" di stampi e teglie, vantaggio particolarmente importante nelle produzioni professionali. Infine, facendone debordare i lembi dagli stampi, **aiuta a sformare** i dolci in modo impeccabile, soprattutto se non si dispone di stampi a cerniera. La carta da forno è utile anche per la cottura in bianco di frolla e brisée: il foglio isola la pasta dal controstampo o dai "fagioli" e consente di eliminarli con facilità. Ideale infine per i cartocci, è la carta per cuocere per eccellenza, mentre l'alluminio e la pellicola alimentare si utilizzano "a freddo" per gli stampi del soufflé ghiacciato e delle bavaresi. Per il resto, trovano il loro maggior impiego nella conservazione degli alimenti.

TORTIERE ROTONDE

1-2. *Ritagliate un foglio di carta da forno ottenendo un quadrato che copra con un po' di eccedenza lo stampo. Piegatelo a metà e poi in quattro, e appoggiate il lato chiuso sul* **raggio dello stampo**, *facendo coincidere un vertice con il centro. Ripiegate poi il quadrato lungo le diagonali altre 2-3 volte, ottenendo uno "spicchio".*
3. *Appoggiatelo all'interno, con la punta al centro, misurate la lunghezza e segnate la carta.*

4-5. *Tagliate lo spicchio, con un taglio leggermente arcuato, poi apritelo,* **ottenendo un disco**; *stendetelo sul fondo della tortiera. "Incollatelo" al fondo, se necessario, con un po' di burro fuso.*
6-7. *Se volete foderare anche il bordo, misurate la lunghezza necessaria appoggiando lo spicchio nello stampo e facendolo risalire fino alla sommità. Fate due segni, in corrispondenza della base e della sommità del bordo. Tagliate con le forbici lungo il segno esterno, ottenendo uno* **spicchio più lungo**.

8-9-10. *Praticate dei tagli alla base dello spicchio, fino al segno interno: avranno la stessa altezza del* **bordo della tortiera**. *Aprite lo spicchio e foderate lo stampo, facendo risalire le frange lungo i bordi. In questo modo riuscirete a foderare il bordo senza che la carta si arricci.*
11. *Sovrapponete leggermente le frange lungo il bordo spennellandole con un po' di burro fuso per* **fissarle** *allo stampo.*

STAMPI A CASSETTA DA PLUM CAKE

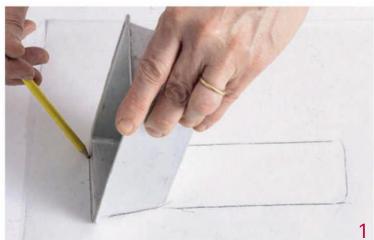
1-2-3. *Disegnate su un foglio di carta da forno i contorni dello stampo, appoggiandolo sulla carta: prima la base, poi i quattro lati. Ritagliate in misura per foderare lo stampo. Se state preparando uno sformato, è utile far debordare la carta lungo i lati lunghi, in modo da poterla rimboccare sullo stampo durante la cottura. Per il plum cake, invece, si lascia debordare la carta lungo i lati corti dello stampo: il dolce si sformerà sollevando i lembi che fuoriescono dallo stampo.*
4-5. *Piegate la carta lungo i segni (lasciando la parte disegnata all'esterno) e inseritela nello stampo. Fissatela con un po' di burro, per farla aderire meglio. Un metodo più veloce, ma meno preciso, consiste nel ritagliare due lunghe strisce di carta larghe quanto i due lati del rettangolo di base. Le strisce vanno poi sovrapposte a croce, nello stampo.*

1

2

3

4

5

ALTRE CARTE PER PREPARAZIONI SPECIFICHE

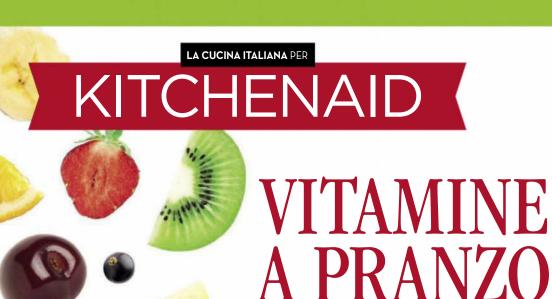
Per il soufflé glacé si circondano stampini cilindrici con uno strato doppio di **alluminio**, *ripiegato in una striscia alta poco più del doppio dello stampo. La striscia va bloccata rimboccandola leggermente sotto la base. La carta serve per contenere il gelato, che deve fuoriuscire dallo stampo per simulare la crescita di un vero soufflé. Per le bavaresi, foderate gli stampi con* **pellicola alimentare***: fatela aderire con carta da cucina, poi ripiegatela sul contenuto, fino a coprirlo.*

Questo servizio è stato realizzato e fotografato per voi nella nostra cucina il ***14 marzo***

Nella prossima puntata: **l'abbattitore**

LA CUCINA ITALIANA PER

KITCHENAID

VITAMINE A PRANZO

IN ATTESA DELL'ESTATE NON C'È NULLA DI MEGLIO CHE PRENDERSI CURA DI SÉ, FACENDO IL PIENO DI SOSTANZE NUTRITIVE PUR RESTANDO LEGGERI E FRESCHISSIMI!

Sono dissetanti, buoni e dei veri concentrati di salute. I centrifugati e gli estratti di frutta e verdura sono un'ottima alternativa per ogni pasto della giornata: a colazione, per un pranzo vitaminico o come merenda energetica. Per prepararli comodamente a casa propria servono solo un po' di fantasia e gli strumenti giusti. La **centrifuga Artisan di KitchenAid** e l'accessorio **Estrattore di succo** da applicare all'iconico **Robot da cucina Artisan** sono pensati entrambi per raccogliere nel bicchiere, in modo efficace, il meglio della frutta e della verdura, separandone il succo dagli scarti e preservandone il più possibile le qualità organolettiche e le proprietà nutrizionali. Basta inserire nell'imboccatura gli ingredienti, senza nemmeno doverli sbucciare, e regolare il filtro a seconda che si voglia un risultato più liquido o più denso. Gli elettrodomestici di KitchenAid penseranno al resto!

Centrifugato di frutta e verdura

Ingredienti per 4 persone:

400 g *finocchio* - ***250 g*** *fragole* - ***160 g*** *mirtilli*
200 g *mela verde* - ***130 g*** *succo di pompelmo rosa*
zenzero fresco

Centrifugate il finocchio con metà delle fragole e dei mirtilli, mezza mela e un grosso pezzetto di zenzero; mescolate il succo ottenuto con quello di pompelmo rosa.
Tagliate la mela e le fragole rimaste a pezzetti e infilzateli su 4 spiedini, alternandoli.
Versate il centrifugato nei bicchieri, distribuitevi dentro i mirtilli avanzati, tagliati a metà, e completate con gli spiedini di frutta.

La centrifuga Artisan sfrutta l'alta velocità e la forza centrifuga, mentre l'Estrattore di succo utilizza un metodo di estrazione lento e delicato.

Sul lago, tra limoni e carpioni

ULIVI, VIGNE, PESCATORI. LA **SPONDA BRESCIANA DEL GARDA** È UN ANTICIPO DOLCE E SEGRETO DI MEDITERRANEO. CON LA PROMESSA DI UNA CACCIA AL TESORO TRA PRODOTTI RARI E TESTIMONIANZE COLTE

TESTO LAURA FERRARI K.

A rieggiato e in totale relax, l'approccio via acqua alla sponda lombarda del Benaco è sempre ameno, con buona pace della Gardesana, la sinuosa statale 45 bis. Tra un beccheggio e una spallata dello scafo all'imbarcadero, il teatro che fino a poco prima si snodava tra ville sfarzose, lungolago gremiti e florida vegetazione, ci riceve sul suo palcoscenico. È un incontro che svela volti e sapori diversi a mano a mano che ci si addentra tra le sue "quinte" o si percorrono i sedici scali che separano Desenzano da Limone, tra tratti sotto costa e qualche zig zag tra un versante e l'altro.

1 Al genio e al piacere Sull'architrave che conduce alla stanza da letto del Vittoriale, la villa-museo dove ***Gabriele D'Annunzio*** trascorse gli ultimi diciassette anni della sua vita, il "vate" aveva fatto incidere le parole latine *Genio et voluptati* (al genio e al piacere). Una dedica a cui ispirarsi per dare il la a un fine settimana sul lago più grande d'Italia, dove il genio rappresenta il carattere del luogo e il piacere include a pieno titolo i prodotti della tavola locale. Prima di lasciare il Vittoriale, però, ricordatevi di aggiungere un timbro sul ***Passaporto inLombardia***, per mantenere traccia delle visite alle più importanti mete della regione (si può richiedere all'ufficio Teatro, accanto alla biglietteria).

2 Calici con vista A sud di Sirmione, oltre le acque termali della Boiola, le Grotte di Catullo, l'imponente villa romana erroneamente attribuita →

SPECCHIO DELLA STORIA
Il campanile "a cipolla" della chiesa di San Benedetto svetta dai tetti di Limone, all'estremo nord della costa bresciana (a sinistra). Gli agrumi, qui coltivati nelle antiche limonaie, e i pesciolini di lago sono ingredienti irrinunciabili sulla tavola del Garda (in alto). La villa romana nota come le Grotte di Catullo, a Sirmione (a destra) e il Vittoriale di Gabriele D'Annunzio, a Gardone Riviera (sopra a sinistra); il 1° giugno l'ingresso al Parco del Vittoriale degli Italiani sarà gratuito fino alle 23.30, in occasione dell'evento "Un immenso desiderio di festa" e dell'inaugurazione della Mostra di arte contemporanea "Magnifiche Presenze", dedicata a D'Annunzio, Pascoli e Puccini.

Fotografie di Davide Erbetta/Sime, Thilo Weimar, illustrazione Lorenzo Orlandi, Marco Beck Peccoz, Johanna Huber/Sime

Fotografie di Marco Santini, Thilo Weimar, Marka, Marco Bottigelli/ClickAlps, Stefano Termanini/ClickAlps, Danilo Donadoni/Cubo Images

→

a dimora del poeta latino, e la Rocca Scaligera, la vite ha il suo regno. Là, dove quella sottile striscia di terra che si protende tra il golfo di Desenzano e quello di Peschiera si perde sulla terraferma. I terreni morenici e le argille del lago trasformano la pregiata varietà autoctona di trebbiano chiamata turbiana in un vino bianco fresco, sapido e profumato. È il ***Lugana***, che celebra quest'anno il cinquantenario dall'istituzione della Doc. Ma non solo bianco. Lungo le colline bresciane che si affacciano al lago è terra di Valtènesi. Rosso per vocazione, dalle uve di groppello, questo vino si sta affermando nella sua versione rosé, di cui è alfiere il ***Chiaretto*** Doc, elegante e oggetto di molte attenzioni da parte del Consorzio, che ha avviato un processo di crescita in collaborazione con il Centre du Rosé di Vidauban (un'inusuale stretta di mano con i vini d'Oltralpe). Da non perdere, dal 2 al 4 giugno al Castello di Moniga del Garda, ***"Italia in rosa"***, la kermesse nazionale dedicata al rosé.

3 Mediterraneo ai piedi delle Alpi

I vigneti, le antiche ***limonaie*** di Gargnano e di Limone (un toponimo che però non ha origine dagli agrumi), i capperi dalla Riviera di Salò, lo ***zafferano*** di Pozzolengo e gli ***ulivi***; insieme a cipressi, palme e oleandri a pochi chilometri (in linea d'aria) dai massicci dell'Adamello e del Brenta. Latitudini record per queste varietà arboree benedette da un microclima quasi mediterraneo, dovuto alla vasta massa del lago che riduce l'escursione termica. Uno dei fiori all'occhiello del Garda schiude la sua piccola corolla proprio a giugno, quando si trattiene il fiato per l'impollinazione, perché da qui comincia il destino della nuova annata di extravergine. Lo chiamano lo ***"Champagne dell'olio di oliva"*** e nasce sulle colline dove ancora affiorano i terrazzamenti disegnati dalla mano

"**O Benaco**, che gonfi le tue onde e fremi come il mare"

Virgilio

APPRODO PER GOURMET E SPORTIVI Dal porto vecchio di Desenzano (sopra) la Repubblica di Venezia operava i suoi commerci, soprattutto quelli dei grani. Alla frugalità dei cereali sono subentrate oggi ghiottonerie: tra le tante, il salame Morenico di Pozzolengo De.C.O. (sopra, a destra) e lo Silter Dop delle valli del Sebino bresciano (sotto); da acquistare nei mercati o da gustare nei ristoranti locali, come l'Osteria Antico Brolo (in alto, a destra) a Gardone, che offre anche belle camere in una residenza del '700. Acqua, sole e vento fanno dell'Alto Garda una meta ambita per gli sport acquatici: Campione è uno dei migliori spot per il kitesurf (pagina accanto, al centro), mentre da Gargnano (pagina accanto, a destra) parte la regata internazionale Centomiglia. Le miglia più emozionanti sulla terraferma sono invece quelle della Strada della Forra, la leggendaria SP38, che dal lago sale verso Tremosine (pagina accanto, a sinistra).

dell'uomo fin dal Cinquecento. Un rigoroso disciplinare, che ammette soltanto processi meccanici, regola da vent'anni questa Dop caratterizzata dal sapore delicato, fruttato, con un retrogusto lieve di mandorla.

4 Il lago in cucina "Ghe n'è da tor zo i ussi" (ce n'è da smontare le porte) dicevano i pescatori, dopo una grande retata di alborelle. Le aole, per dirla in dialetto, avrebbero riempito tutti i graticci disponibili, e si sarebbero dovute smontare le porte per stenderle a essiccare. Altri tempi. Ma ancora oggi, grazie anche alle tecniche di ripopolamento, il pesce del lago rimane una grande risorsa, da gustare fresco o in preparazioni che nascono per essere conservate a lungo, come le ***aole a sisà*** o più semplicemente il ***sisàm***, piatto tipico della zona del Garda trentino, che richiama le sardele in saor di origine veneziana. Più delicato il persico, più saporito il coregone, grassa al punto giusto la sarda: impanati e fritti, alla brace o in carpione, sono buoni sempre. Merita particolari riguardi il ***carpione***, pregiata specie autoctona dalla polpa rosata e tenera, per la quale Slow Food ha un presidio dedicato alla sua tutela. Nei ristoranti, accanto ad accostamenti innovativi, come "Salmerino marinato ai frutti di bosco e affumicato" dell'Osteria Tirabusù di Salò, si trovano le ricette della tradizione come il ***luccio in salsa***. È uno degli antipasti più richiesti della cucina del Garda, che ripropone l'abbinamento del pesce di lago con le acciughe, come faceva Bartolomeo Stefani, il cuoco dei Gonzaga quando suggeriva di preparare i lucci "nello spiedo lardati con angiove…". →

La ricetta tipica

Solo sei ingredienti per un piatto meravigliosamente semplice, a cavallo TRA LOMBARDIA E VENETO, come le acque del Garda: saporiti pesciolini di lago e bigoli, i tipici spaghettoni veneti a sezione tonda, la cui pasta, fatta in casa, viene lavorata al torchio. Da queste parti sono talmente apprezzati che l'espressione "andare per bigoli", un tempo, significava "andare a un buon pranzo".

Bigoli con le sardelle

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

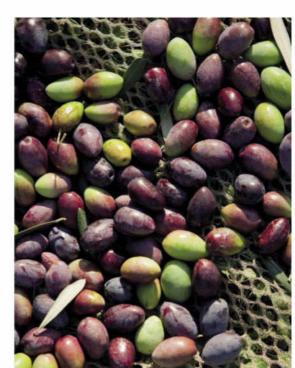
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g bigoli
400 g sardelle fresche
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
prezzemolo sale

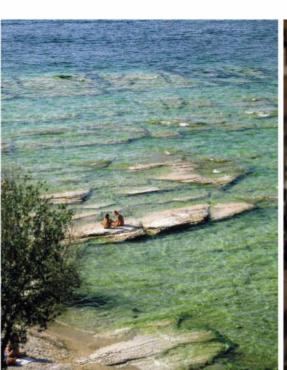
PORTATE a bollore una pentola di acqua salata. Tritate un ciuffo di prezzemolo e tenetelo da parte.
PULITE e diliscate accuratamente le sardelle, quindi sciacquatele e distribuitele su un canovaccio ad asciugare.
SCHIACCIATE uno spicchio di aglio con la buccia e fatelo rosolare in una padella con 4 cucchiai di olio.
CUOCETE la pasta e, 2′ prima di scolarla, unite le sardelle nella padella con aglio e olio e mescolatele bene con un cucchiaio di legno finché il pesce non si sfalda.
SCOLATE i bigoli al dente, tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Uniteli al condimento nella padella e saltateli per 1-2′ con un piccolo mestolo di acqua di cottura. Spegnete e completate con prezzemolo tritato.
MESCOLATE e servite con un filo di olio.
LA SIGNORA OLGA dice che nel mese di giugno le temperature cominciano ad alzarsi, facendo riscaldare lo strato superficiale dell'acqua del lago; è il momento in cui le sardelle si portano a galla ed è possibile pescarne in grande quantità.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **15 marzo***

→

5 Le vie della terra L'anfiteatro morenico sale veloce dalla riviera ai paesaggi alpini del Parco Alto Garda Bresciano, che fino a 2000 metri custodisce una vegetazione ricchissima e usi rurali del passato. Le mucche brune alpine pascolano tra sentieri apprezzati dagli escursionisti, malghe e panorami mozzafiato. Dal loro latte nascono rarità come il ***Bagoss***, prodotto negli alpeggi e nel fondo valle di Bagolino; particolare per l'aggiunta di zafferano, si prepara ancora in grandi pentoloni di rame, su fuoco di legna, e quando è stagionato si grattugia come un grana. Ci sono la ***Formaggella della Val Sabbia*** e quella di Tremosine, una prelibatezza nella versione a latte crudo. C'è il ***Tombea***, prodotto nei comuni di Magasa e di Valvestino, un'altra storica eccellenza d'alpeggio, a latte crudo, che può raggiungere i dieci anni di stagionatura. Il menu di terra si distingue anche per i salumi e per le carni. "Povere" ma ricche di sapore, come la trippa e le cotiche dei ***fasoi con le cuisse***, stipate in gustosissimi spiè (spiedi), assortiti con parti di maiale, coniglio, volatili, come vuole la tradizione bresciana. La "terra tra i due laghi", il Garda e l'Idro, chiude il pasto in fragranza e sobrietà con la ***Torta delle rose***, un impasto lievitato ricco di burro e zucchero con la caratteristica forma di un cesto di rose, e con lo ***Scalitù***, un dolce preparato con farina gialla, fichi e uvetta, tipico di Vestone. Ma la vera dolcezza è stare sulla riva del lago, quel Benaco, con accento sulla "a", che più di ogni altro ha incantato poeti e viaggiatori di tutto il mondo. E continua a sedurre, con genio e piacere.

IL LAGO CHE NON TI ASPETTI La Rocca Scaligera di Sirmione (sopra), tra le fortezze meglio conservate in Italia, testimonia la rilevanza di un territorio considerato strategico e ambito fin dall'antichità. Difesa e controllo perseguiti da un'architettura fortificata che oggi offre scorci inattesi sulle colline, dove la darsena ricoverava la flotta scaligera e poi le imbarcazioni della Serenissima, e dove bastava un ponte levatoio a isolare la rocca dalla penisola che divide i golfi di Peschiera e di Desenzano. Chi muove oggi alla conquista di questi luoghi sono le migliaia di visitatori che trovano nelle spiagge di Sirmione (sotto, al centro) atmosfere da riviera mediterranea. Un miracolo a pochi chilometri dal Brennero, accompagnato dalla buona tavola, allestita da cuochi come Michele Bontempi, che nel suo ristorante La Dispensa a San Felice del Benaco rivisita piatti classici con estro e attenzione (sotto, a destra).

Fotografie di SuperStock, Fotolia, Johanna Huber/Sime, Thilo Weimar

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **OSTERIA DI MEZZO** Selezionati prodotti del posto per i piatti della tradizione, come i mombolini o il luccio marinato. Accoglienza cordiale in un antico fondaco, a Salò. *www.osteriadimezzo.it*
- **LIDO 84** Stella (Michelin) in ascesa, Riccardo Camanini unisce innovazione e prodotti di alta qualità. Suggestiva la sala sul lago, a Gardone Riviera. *www.ristorantelido84.com*
- **LA TORTUGA** Dagli anni '60 la famiglia Filippini gestisce impeccabilmente il ristorante di Gargnano. Tripudio di pesce, anche di mare. *www.ristorantelatortuga.it*
- **GASTRONOMIA BIGNOTTI** Formaggi artigianali dal caseificio al negozio, da oltre 50 anni a Gargnano. Si trovano anche salumi e prodotti tipici. *www.bignotti.altervista.org*

DOVE SOGGIORNARE

- **LE CHIUSURE** Azienda vinicola biologica della Valtènesi con agriturismo in un antico casale a San Felice del Benaco. *www.lechiusure.net*
- **B&B VILLA GIOVANNA** Villa con piscina nel centro di Bogliaco. Tranquillità e charme a due passi dal lago. *www.bbvillagiovanna.it*
- **PALAZZO ARZAGA** Soggiorno di lusso in una vasta tenuta, con il centro benessere e due campi da golf. A Calvagese della Riviera. *www.palazzoarzaga.it*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Osteria Antico Brolo *www.ristoranteanticobrolo.it*
- Osteria Tirabusù *www.osteriatirabusu.it*
- Consorzio Lugana *www.consorziolugana.it*
- Consorzio Valtènesi *www.consorziovaltenesi.it*
- Consorzio Olio Extra Vergine Garda D.O.P. *www.oliogardadop.it*
- Il Vittoriale degli Italiani *www.vittoriale.it*

Per maggiori informazioni *www.gardalombardia.it*

Piaceri di cantina

ADESSO SI BEVE CON PIÙ LIBERTÀ SE IL VINO HA UNA **GRADAZIONE BASSA**. LE NOSTRE SCELTE, TRA I 9,5 E I 12,5 GRADI, NON RINUNCIANO ALLA QUALITÀ E PREMIANO LA LEGGEREZZA

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

OLTRE A VINI PREGIATI, L'AZIENDA PRODUCE ANCHE OLI E MIELE

Rossi

1 LOMBARDIA
9,9 Capriano del Colle Cantine La Contessa 2014 *(16 euro la bottiglia da litro).* Un'azienda, La Contessa, quasi tutta al femminile. Tra i suoi pezzi forti, questo vino vellutato, con sentori di sottobosco, che nasce in una delle più piccole Doc italiane, quella di Capriano del Colle, da sempre vocata alla produzione di rossi. Ottenuto da uve marzemino raccolte in tre tempi diversi, si può sperimentare anche durante una delle cene organizzate dalla tenuta nella propria cantina. 9,5% vol. Si serve a 10-15 °C.
Buono con ***salumi, formaggi a pasta dura.***
Capriano del Colle (BS), tel. 0309747373, www.vinilacontessa.it

2 FRIULI-VENEZIA GIULIA
Pinot Nero 2015 Isola Augusta Palazzolo dello Stella *(5,40 euro).* La famiglia Bassani negli anni '50 acquistando un antico podere nei pressi della riviera friulana, aveva messo subito in pratica l'aspirazione a creare vini e spumanti di qualità, limitando molto la produzione, con risultati eccellenti. Da provare questo rosso fresco, ottimo con le specialità locali servite nell'agriturismo dell'azienda. 12,5% vol. Si serve a 16-18 °C.
Buono con ***carni bianche alla griglia, formaggi freschi.***
Palazzolo dello Stella (UD), tel. 043158046, www.isolaugusta.com

3 PUGLIA
Rosso Igt Puglia Antica Enotria 2015 *(3,50 euro).* Nella masseria a regime biologico di Raffaele Di Tuccio e di suo figlio Luigi si lavora seguendo i ritmi naturali. Ne è la prova questo rosso Igt fresco, piacevole e molto versatile. Un vino che nasce da una terra alluvionale e calcarea, ideale per vigneti e oliveti, ma che produce anche ottimi carciofi e pomodori con cui sono confezionate superbe conserve. 12% vol. Si serve a 10-12 °C.
Buono con ***antipasti e primi piatti con verdure.***
Cerignola (FG), tel. 0885418462, www.anticaenotria.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

UNA TRAPPOLA DA EVITARE

Volendo regalare una bottiglia di vino a un intenditore, bisogna mettere in conto di spendere un piccolo patrimonio per fare bella figura?

Se c'è una cosa da evitare in questo caso è basarsi sul costo della bottiglia. Prezzo alto non equivale a vino prezioso. Sarebbe quindi una scelta ingenua, tra l'altro soggetta a clamorose possibilità d'errore. Conviene invece giocare la carta opposta. Se si ha la fortuna di conoscere bene una zona poco nota con vini da uve locali, vale senz'altro la pena di portarne un assaggio. Oggi ci sono molti produttori giovani e appassionati con etichette interessanti e poco conosciute. Gli intenditori sono dei curiosi, e apprezzeranno la scelta. Naturalmente, chi è completamente digiuno di conoscenza è opportuno che si faccia consigliare da un'enoteca, e lì sarà di grande aiuto stimolare l'amor proprio del negoziante spiegandogli le ragioni dell'acquisto e anticipandogli che poi gli sarà dato il resoconto dell'assaggio.

Rosati

1 PIEMONTE
Il Mimo Colline Novaresi 2016 Cantalupo *(4,90 euro).* Un vino piacevole, fermentato lentamente a temperatura controllata. Questo rosé nasce a Ghemme, zona da sempre considerata "capitale" viticola delle colline novaresi. Sull'etichetta, un'antica maschera da teatro, omaggio al dio Bacco, ritrovata proprio in loco. 12% vol. Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***antipasti a base di pesce, pani croccanti.***
Ghemme (NO), tel. 0163840041, www.cantalupo.net

2 LOMBARDIA
Chiaretto Garda Classico Cà Maiol 2016 *(9,50 euro).* Si distingue dagli altri rosati italiani per il colore delicato e una struttura garbata frutto di 4 uve diverse: barbera, sangiovese, marzemino e groppello, che regala note gustative di fragola. Viene chiamato "vino di una notte" perché la vinificazione avviene con un breve contatto delle bucce con il mosto, in una sola notte. 12% vol. Si serve a 10-12 °C.
Buono con ***pesci d'acqua dolce, funghi e pollame.***
Desenzano del Garda (BS), tel. 0309910006, www.camaiol.it

3 VENETO
Raboso Rosato "Rabosello" 2016 Terra Serena *(2,50 euro).* I Serena sono una famiglia patrizia veneziana che affonda le proprie radici sulle colline di Conegliano e che ha trasmesso il piacere della vinificazione di generazione in generazione fino a Chiara e Luca. Conosciuti per le bollicine, hanno tra i loro successi questo brioso rosato dal perlage fine e persistente. Il merito va alla fragranza delle uve raboso, un vitigno antichissimo, che prospera sulle rive del torrente veneto che porta lo stesso nome. 10,5% vol. Si serve a 7-9 °C.
Buono con ***pizza, formaggi morbidi, fritti di pesce.***
Conegliano (TV), tel. 04382011, www.serenawines.it

LA MEDESIMA AZIENDA PRODUCE ANCHE UNA LINEA DI VINI BIOLOGICI

Bianchi

QUESTO PROSECCO VANTA LA RARA DOCG DELLE COLLINE DI ASOLO

1 TRENTINO
Filii Bianco delle Dolomiti 2014 Pojer e Sandri *(5 euro).* Fruttato, con una spiccata nota di pesca, questo bianco, così leggero da essere denominato dai suoi creatori "salva patente", nasce da un progetto culturale in omaggio all'uva "che viene dal freddo", quella cioè coltivata in montagna, all'ombra delle Dolomiti. La casa vitivinicola che lo produce è stata fondata da due giovani amici visionari nel 1975: Fiorentino Sandri, e Mario Pojer. Il primo aveva appena ereditato due ettari di vigneto, il secondo era un enologo neodiplomato. Ora sono famosi per le loro produzioni in alta quota. 9,5% vol. Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***antipasti e primi delicati.***
Faedo (TN), tel. 0461650342, www.pojeresandri.it

2 VENETO
Prosecco Asolo Superiore Extra Brut Celeber 2016 Dal Bello *(10 euro).* Rivela profumi di sambuco e glicine questo Prosecco, ultrapremiato, secco e sapido, che nasce in alta collina, da uve esposte a forti escursioni termiche e che, proprio grazie a questo microclima, concentrano al massimo il loro profumo. 11,5% vol. Si serve a 8 °C.
Buono con ***grigliate e primi di pesce delicati.***
Fonte (TV), tel. 0423949015, www.dalbellovini.it

3 CALABRIA
Cirò Bianco 2016 Enotria *(4,50 euro).* Raggruppa le più antiche aziende vitivinicole della Calabria la cantina Enotria: 170 ettari esposti al sole e al mare, nel cuore del Crotonese, zona classica del Cirò Doc, famosa anche per le bellezze archeologiche. Questo bianco giovane è spremuto da uve di greco bianco, un vitigno del posto che rilascia un piacevole profumo di crosta di pane, burro e vaniglia. 11% vol. Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***formaggi erborinati, minestre delicate e crostacei.***
Cirò Marina (KR), tel. 0962371181, www.cantinaenotria.com

Pane&olio

UN'UNIONE FORTE TRA LE FRAGRANZE INTENSE DEL GRANO DURO E DEL SESAMO TOSTATO E GLI ACCENTI FRESCHI DELL'EXTRAVERGINE

A CURA DI LUIGI CARICATO E SARA TIENI

Buone compagnie
Adatta sia a prosciutti stagionati e affumicati, fontina e tome, sia a piatti con crostacei e zuppe di mare come il cacciucco

MAFALDA
SICILIA

Già al primo assaggio la Mafalda rimanda ai sapori speziati e intensi ereditati dalla **dominazione araba** in Sicilia. Questa spettacolare pagnotta, del peso medio di 140 g, diffusa in tutta l'isola, è infatti inconfondibile per la sua forma a serpentina, la cui coda viene ripiegata su tutta la lunghezza. A darle carattere però è soprattutto l'aroma di malto e la crosta dorata spolverizzata di sesamo, la "giuggiulena", termine di origine arabo-sicula che indica i semi di sesamo, uno degli ingredienti anche alla base della cucina mediorientale. Diffusa in tutta l'Italia centro-meridionale, la giuggiulena dà inoltre il nome a un dolce tipico della Sicilia e della Calabria a base di sesamo e miele, conosciuto anche come "giurgiulena" "cubàita". Di questo pane, dalla mollica morbida ma soda grazie alla farina di grano duro, si hanno tracce dalla fine dell'800 nel Palermitano. Fu un panificatore catanese che ebbe l'intuizione di dedicarlo a Mafalda di Savoia, rendendolo famoso anche fuori dalla Sicilia. Come tutti i pani al sesamo non si accompagna a qualsiasi pietanza, per via del suo gusto deciso, ma proprio grazie alla crosta aromatica la Mafalda è ideale per esaltare i brodetti di pesce, i fritti e le carni caprine e ovine al forno.

INGREDIENTI | SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO, ACQUA, SESAMO, SALE, MALTO

PROVATELA CON

1 VENETO
Veneto Valpolicella Dop Fratelli Turri

Dalla Valpolicella, terra di vini pregiati, arriva un olio con caratteristici profumi vegetali. L'azienda che lo produce, conosciuta per i suoi oli del Garda, si cimenta questa volta in un'etichetta più ricercata, frutto delle olive Grignano e Favarol, tipiche del posto. Ottimo con le specialità venete come il baccalà mantecato. *4,90 euro la bottiglia da 500 ml. Cavaion Veronese (VR), tel. 0457235006, turri.com*

2 MARCHE
Aurum Mignola Gabrielloni

Una rarità che merita il nome Aurum ("oro" in latino) e una bottiglia preziosa. Frutto delle olive Mignola, tipiche dei territori tra Macerata, Ancona e Ascoli Piceno, ha profumi ampi e complessi. Lo firmano le sorelle Gabrielloni che sulle colline di Recanati, oltre al frantoio e agli uliveti, possiedono un agriturismo con bellissima vista. *56 euro la bottiglia da 100 ml, Recanati (MC), tel. 0733852498, gabrielloni.it*

3 SICILIA
Bufalefi Dop Monti Iblei

Nasce nella tenuta Bufalefi, non lontano dalla riserva siciliana di Vendicari, tra Noto e Marzamemi, ed esprime nei suoi aromi il carattere di un lembo felice della Sicilia. Si può degustare, insieme ai vini e alla birra della Cantina Modica di San Giovanni, nel ristorante-museo di Noto e nella pizzeria Orto Santa Chiara. *14 euro la bottiglia da 750 ml, Noto (SR), tel. 09311805181, vinidinoto.it*

Fotografia di Riccardo Lettieri

Antipasti

Una sfilata di ricette per stimolare la fantasia e l'appetito. Sorprendenti, ricercate, belle, grazie a un **INGREDIENTE SPECIALE** o a un particolare imprevedibile. Tutte di riuscita impeccabile

RICETTE ANDREA RIBALDONE **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

1 Ali di razza con salsa verde e limone

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg 1 razza **100 g** olio di arachide
70 g pangrattato **70 g** prezzemolo **50 g** burro
2 filetti di acciuga sott'olio **2** limoni farina
olio extravergine di oliva sale grosso e fino
PIÙ FACILE con filetti di sogliola pronti

LAVATE i limoni e tagliateli a cubetti, compresa la scorza, mescolateli in una ciotolina con 50 g di sale grosso e lasciateli marinare così per 30-40′.
MONDATE il prezzemolo, scottatelo in acqua salata per 1′, poi scolatelo, asciugatelo e frullatelo con un cucchiaio di olio extravergine, ricavando una salsa verde.
TOSTATE in padella il pangrattato con i filetti di acciuga sminuzzati per 3-4′.
SFILETTATE le ali della razza, ricavandone 2 filetti più spessi e altri 2 più sottili; spellateli, passateli nella farina, poi rosolate in padella nel burro spumeggiante per 4-5′ i filetti spessi e per 2-3′ quelli sottili.
SCIACQUATE i cubetti di limone dal sale, poi frullateli con l'olio di arachide, ottenendo un'emulsione profumata e passatela al setaccio per renderla liscia.
DISTRIBUITE nei piatti la salsa verde e l'emulsione al limone, in grosse gocce, poi accomodatevi sopra un filetto di ali di razza e completate con una spolverizzata di pangrattato alle acciughe.
LA SIGNORA OLGA dice che tra le numerose varietà di razza la più pregiata è quella chiodata, riconoscibile per i tubercoli ossei simili a grosse spine che spuntano dalla pelle. Gli esemplari di sapore e consistenza più fine sono quelli tra 40 e 80 cm di lunghezza.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Müller-Thurgau**
- **Bosco Eliceo Sauvignon**
- **Gravina Secco**

Scuola di cucina

SFILETTARE LE ALI DI RAZZA

Caratterizzato dal grosso corpo appiattito, chiamato disco, con pinne simili ad ali, da cui si ricavano prelibati filetti, e da una lunga coda spinosa, questo pesce non è molto usato in cucina, perché complicato da maneggiare.
Con la giusta tecnica, però, e un po' di attenzione, sfilettarlo può rivelarsi semplice e se ne ottiene una polpa tenera e di sapore delicato, simile a quella della sogliola.
a **Tenete ferma la razza con un canovaccio o con carta da cucina ripiegata per evitare di ferirvi con le grosse spine che spuntano dalla pelle. Incidete l'ala con un coltello molto affilato, parallelamente alla lisca, rimanendo distanti circa 1 cm dalla parte più flaccida che contiene le interiora e allargandovi in prossimità della testa.**
b c **Entrate con la lama in obliquo, fra la lisca e la polpa e staccate via via il primo filetto. Ricavate allo stesso modo il filetto dall'altra ala.**
d e **Voltate la razza e sfilettate il retro delle ali, ottenendo altri due filetti meno carnosi. Spellate i filetti come si fa con un normale pesce.**

A

B

C

D

E

LO STILE IN TAVOLA
Piatto blu H&H-Pengo, tovaglia e tovaglioli azzurri La Fabbrica del Lino.

1

CRUDO SICURO
All'acquisto chiedete se il pesce è adatto al consumo senza cottura, altrimenti congelatelo prima nel freezer casalingo per almeno 72 ore a -22 °C oppure per 96 ore a -18 °C.

2 Carpaccio di orata con prugne e tapioca

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g 1 filetto di orata per il consumo da crudo
150 g melanzana – **50 g** perle di tapioca
15 foglie di menta – **2** prugne – limone
olio extravergine di oliva – sale

CONDITE la melanzana con un filo di olio e un pizzico di sale, avvolgetela in un foglio di alluminio e infornatela a 180 °C per 35-40′.
LESSATE le perle di tapioca in acqua salata per circa 20′, finché non saranno diventate molli e trasparenti.
MONDATE 1 prugna e frullatela con un filo di olio, il succo di 1/2 limone, 1/2 cucchiaino di sale e 1 bicchiere di acqua, ottenendo una marinata.
ADAGIATE il filetto di orata in una pirofila, versatevi sopra la marinata, sigillate con la pellicola e fate riposare per 15-20′.
SCOTTATE 10 foglie di menta per 1′, poi sgocciolatele, raffreddatele sotto l'acqua fredda e frullatele con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e 1/2 bicchiere di acqua, ricavando una salsa fluida.
SCOLATE la tapioca e conditela con la salsa alla menta.
RIPULITE il filetto di orata dalla marinata e affettatelo finemente, a carpaccio.
SFORNATE la melanzana, ricavatene la polpa e battetela con il coltello insieme con 4-5 foglie di menta; condite tutto con un filo di olio e un pizzico di sale.
MONDATE e affettate l'altra prugna.
DISTRIBUITE il carpaccio di orata nei piatti con il battuto di melanzana, le fettine di prugna e le perle di tapioca.
LA SIGNORA OLGA dice che la tapioca è l'amido estratto dalle radici della manioca, un tubero sudamericano. Si acquista in polvere o in perle nei negozi di alimenti bio o etnici. Ha un sapore delicato, quasi neutro, che non sovrasta il pesce e si adatta bene al condimento, acquistandone il profumo e il colore.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese
- Colli di Rimini Rebola
- Galluccio Bianco

3 Carne cruda, lamponi, acqua al grana

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g carpaccio di manzo
125 g lamponi – **100 g** olio di arachide
50 g grana grattugiato
1 uovo – **1** tuorlo – **1** limone
1 cipolla rossa – coriandolo – aceto di mele
senape – peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE a bollore 200 g di acqua, spegnete, versatevi il grana grattugiato, mescolatelo e lasciatelo in infusione per 15-20′.
CONGELATE 8 lamponi; raccogliete gli altri in una ciotolina, schiacciateli con la forchetta e mescolatevi 2 rondelle di peperoncino tritate, un filo di olio extravergine, 1 cucchiaio di aceto di mele e un pizzico di sale, ricavando una salsa grossolana, acidula e piccantina.
MONDATE la cipolla e tagliatela a rondelle spesse 1 cm; scottatele in acqua bollente leggermente salata per circa 3′, poi scolatele e doratele in padella, senza condimenti, per 1′.
FRULLATE con il mixer a immersione l'uovo, il tuorlo, il succo del limone, 2-3 foglie di coriandolo, 2 cucchiaini di senape e un pizzico di sale, poi unitevi l'olio di arachide, a filo, continuando a frullare finché non otterrete una maionese fluida.
CONDITE le fette di carpaccio con un po' di olio extravergine e un pizzico di sale, poi stendetele su un foglio di carta da forno ben affiancate e leggermente sovrapposte, in modo da ottenere un rettangolo di carne; copritelo con un altro foglio di carta, battetelo delicatamente con il batticarne, quindi tagliatelo in 4 rettangoli più piccoli, rifilandone i bordi frastagliati per creare un effetto geometrico perfetto.
SISTEMATE ogni rettangolo di carne in un piatto e distribuitevi sopra le cipolle, la salsa al lampone, gocce di maionese, i lamponi congelati e tagliati a pezzetti, foglioline di coriandolo.
ACCOMPAGNATE con l'acqua al grana.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Oltrepò Pavese Pinot Nero**
- **Valdichiana Rosso**
- **Galatina Rosso**

4 Uovo fritto su crema di formaggio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g fagiolini – **200 g** latte
150 g formaggio tipo fontina
30 g pane panko o pangrattato
15 g semi di zucca tritati – **15 g** gomasio
6 uova fresche a temperatura ambiente
1 tuorlo – farina – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE a bollore una pentola di acqua non salata e cuocetevi 4 uova per 5′ (usate un timer per compiere questa operazione perché pochi secondi di differenza potrebbero rovinare il risultato; l'albume dovrà risultare cotto, mentre il tuorlo dovrà restare liquido); scolate le uova con la schiumarola e raffreddatele sotto l'acqua fredda.
MONDATE i fagiolini e lessateli in acqua bollente, un poco salata, per 12-14′, poi scolateli e conditeli con un filo di olio extravergine e un pizzico di sale.
TAGLIATE il formaggio a dadini.
PORTATE a leggero bollore, in una casseruola, il latte, aggiungetevi i dadini di formaggio e mescolate per scioglierli; togliete il composto dal fuoco e frullatelo con un cucchiaino di farina e il tuorlo, ottenendo una crema giallina.
MESCOLATE in una ciotola semi, gomasio e pane panko. Sbattete in un'altra ciotola 2 uova con un pizzico di sale.
SGUSCIATE con molta delicatezza le uova lessate, passatele nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel misto di pane e semi; friggetele in una pentolina, nell'olio di arachide, uno alla volta, per 1′ e sgocciolatele su carta da cucina.
DISTRIBUITE la crema di formaggio nei piatti fondi, sistematevi sopra i fagiolini, 1 uovo fritto e, a piacere, foglie di rucola.
LA SIGNORA OLGA dice che per ridurre al minimo il rischio di rompere le uova durante la sgusciatura, dovete assicurarvi che siano molto fresche e a temperatura ambiente; per sicurezza potete cuocerne 2 in più. Il gomasio non è altro che sesamo salato, si acquista pronto nei grandi supermercati ma potete anche prepararlo a casa. Il pane panko, invece, è uno speciale pangrattato tipico della cucina giapponese, usato per realizzare fritti leggeri e croccanti, come la tempura. Si trova nei negozi di specialità etniche.

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Prosecco Colli di Conegliano**
- **Colli di Parma Chardonnay frizzante**
- **Circeo Bianco frizzante**

4

Tradizioni regionali

Quando il frigorifero non esisteva, i contadini conservavano sott'olio la carne degli animali macellati; la ricetta del tonno di coniglio, tipica del Monferrato, è un esempio di questa antica usanza. Durante la macerazione nel condimento, la carne diventa tenera e unta, come la polpa del tonno, e questo spiegherebbe l'origine del nome.

5 Tonno di coniglio con giardiniera

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20' più 6 ore di raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 litro vino bianco
600 g cosce di coniglio
400 g pomodori – **300 g** cavolfiore
200 g aceto di vino – **100 g** zucchero
30 g concentrato di pomodoro
1 cipolla rossa – **1** gambo di sedano
1 carota – maggiorana – aglio
olio di girasole spremuto a freddo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PORTATE a leggero bollore, in una grande casseruola, 1 litro di acqua con 40 g di sale (dovrà essere molto salata), cuocetevi le cosce di coniglio per 45-50', finché la carne non si staccherà dagli ossi, poi spegnete e fatele raffreddare nella loro acqua: ci vorranno circa 2 ore.

VERSATE in un'altra casseruola il vino, l'aceto, lo zucchero, un pizzico di sale e fate bollire in modo vivace per almeno 10', in modo che l'alcol evapori.

PREPARATE le verdure per la giardiniera: mondate la cipolla e tagliatela a spicchi; pulite il cavolfiore e dividetelo in piccole cimette; pelate la carota e il sedano con il pelapatate e affettateli spessi 5 mm.

LESSATE separatamente le verdure nel vino che avete sul fuoco: cuocete prima le fette di sedano e di carota per 5-6', poi gli spicchi di cipolla per 6-7', infine le cimette di cavolfiore per 7-8', sgocciolandole via via e raffreddandole in acqua molto fredda, meglio ghiacciata.

ASCIUGATE tutte le verdure con carta da cucina, raccoglietele in una ciotola, conditele con un filo di olio extravergine e un pizzico di sale, quindi fatele raffreddare in frigo per almeno 1 ora.

FRULLATE i pomodori e passate la salsa al setaccio per eliminare i semi e la pelle; cuocetela in una pentolina con il concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di olio extravergine, 1 spicchio di aglio e un pizzico di sale per circa 15', infine eliminate l'aglio e frullate di nuovo la salsa per renderla più liscia.

SGOCCIOLATE dall'acqua le cosce di coniglio, staccate la polpa dagli ossi, in pezzi grossi; accomodateli in una pirofila capiente, compattateli bene, poi copriteli con l'olio, facendo un mix tra quello di semi e l'extravergine. Sigillate con la pellicola e fate raffreddare in frigo per almeno 4 ore, in modo che la carne assorba il condimento, diventando tenera (l'ideale sarebbe prepararla 1 o 2 giorni prima).

VERSATE la salsa di pomodoro nei piatti, adagiatevi sopra i pezzi di coniglio sgocciolati dall'olio, la giardiniera di verdura e completate con maggiorana fresca e una macinata di pepe.

VINO rosso secco e leggero di corpo.
- **Monferrato Dolcetto**
- **Montecarlo Rosso**
- **Eloro Nero d'Avola**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 marzo***

Primi

Due paste saporite **TRA TERRA E MARE**, un classico pugliese e un riso mediorientale. Con croccanti verdure di stagione per un accento di benessere e di gusto in più

1

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo azzurro La Fabbrica del Lino; casseruola a due manici Alessi.

1 Riso pilaf agli asparagi con salsa all'uovo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g asparagi – **350 g** riso – **60 g** burro più un po'
40 g vino bianco – **3** tuorli – **1** foglia di alloro
1 chiodo di garofano – **1/2** cipolla
succo di limone – grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE gli asparagi eliminando la parte finale legnosa e pelando il resto dei gambi con un pelapatate, poi mettete tutto in una casseruola con 2 mestoli di acqua, 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e cuocete per 8-10'. Alla fine scolate gli asparagi e filtrate il fondo di cottura.
PREPARATE il brodo di asparagi: in una pentola ponete 100 g di gambi degli asparagi tagliati a rondelle, unitevi il fondo di cottura filtrato, 550 g di acqua e poco sale. Frullate tutto con un mixer e portate il liquido a bollore.
ARRICCHITE la cipolla inserendovi il chiodo di garofano e la foglia di alloro infilata in un taglietto.
ROSOLATE la cipolla in una casseruola che possa andare in forno con 3 cucchiai di olio. Quando l'olio inizia a sfrigolare aggiungete il riso e mescolate brevemente, quindi unite il brodo bollente, un poco alla volta. Appena il liquido riprende il bollore, coprite la casseruola e infornatela a 200 °C per 16-18'.
ROVESCIATE infine il riso su un vassoio e sgranatelo bene con un cucchiaio, distribuendolo così da farlo raffreddare in modo uniforme.
TAGLIATE a metà, per il lungo, le punte e i gambi degli asparagi, poneteli in una teglia rivestita di carta da forno, spolverizzate con del grana grattugiato, condite con una noce di burro fuso e infornate in modalità grill per 4'.
PREPARATE la salsa all'uovo: fondete 60 g di burro in una casseruola e tenete da parte. In una pentola portate a bollore il vino con 40 g di acqua. Dopo 1' togliete dal fuoco e aggiungete una presa di sale, unite i tuorli e amalgamate aiutandovi con la frusta. Aggiungete un cucchiaio di succo di limone e cuocete la salsa a bagnomaria finché non raggiungerà una consistenza cremosa, quindi incorporate il burro fuso.
SALTATE il riso pilaf in padella con 4 cucchiai di olio per 1-2', disponetelo nel piatto di portata e mettetelo in forma con l'aiuto di un anello (ø 17 cm). Pressatelo leggermente, poi togliete l'anello.
COMPLETATE con gli asparagi gratinati e guarnite con la salsa all'uovo. Profumate a piacere con qualche fogliolina di maggiorana.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Colli Berici Tai
- Colli Maceratesi Ribona
- Castel San Lorenzo Bianco

Scuola di cucina

IL RISO PILAF

Versatile accompagnamento di carni (e pesci) in umido, dal ragù di castrato ai curry, è un riso cotto secondo una tecnica diffusa in Medioriente e in India, che lascia i chicchi ben sgranati. Usata di solito per risi a chicco lungo e vitreo come il Basmati, è comunque valida anche per varietà come il Carnaroli e l'Arborio. Per una buona riuscita bisogna seguire alcune regole e ben dosare la quantità del liquido di cottura, acqua o brodo, che deve essere il doppio di quella del riso. Una volta cotto e raffreddato, il riso si può conservare in frigo per 24-48 ore.

a **Infilate in mezza cipolla un chiodo di garofano, poi incidetela con un coltello e inserite nella fessura una foglia di alloro. Adagiatela in una casseruola, adatta per il forno, con 3 cucchiai di olio e rosolatela per qualche minuto.**
b **Unite il riso e tostatelo sul fuoco vivo finché non avrà assorbito il condimento diventando traslucido. Abbassate il fuoco.**
c **Aggiungete il brodo bollente (di carne, di pollo, di pesce, vegetale) un poco alla volta, mescolando, quindi alzate la fiamma e portate a bollore. Coprite la casseruola e infornatela a 200 °C per 18' senza mai aprire il forno. Alla fine il liquido dovrà essere assorbito del tutto; diversamente reinfornate per 2'.**
d **Allargate e sgranate il riso su un vassoio per farlo raffreddare.**

Tradizioni regionali

Questo piatto tipico del Foggiano unisce i cavatelli (in dialetto "cavatieddi"), tipica pasta fresca pugliese, a due ingredienti principe di questa regione: il pomodoro e la "ruca", ovvero la rucola, che spesso cresce spontanea alla base degli ulivi e si coglie prima della fioritura, quando le foglie sono più tenere. I cavatelli prendono questo nome dal gesto che si usa per scavare, "cavare" col dito, un pezzo di pasta grande come una nocciola, trascinandolo sulla spianatoia.

2 Cavatieddi con la ruca

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g semola rimacinata di grano duro
300 g passata di pomodoro
200 g rucola – **1** scalogno – sale
pecorino grattugiato – olio extravergine

SCIOGLIETE una presa di sale in 200 g di acqua tiepida, unitela alla farina e impastate fino a ottenere una pasta consistente, ma asciutta. Fate riposare la pasta per 30', coperta.
SCALDATE in una padella 2 cucchiai di olio, unite lo scalogno tritato e fate rosolare per 1'. Aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale e fate ridurre per 30-35' sulla fiamma media.
MODELLATE la pasta in filoncini (ø 1 cm).
TAGLIATE dei tocchetti di pasta da 1 cm di lunghezza e strisciateli sulla spianatoia con il pollice in modo da "cavarli", dandogli la tipica forma del cavatello.
MONDATE e sminuzzate la rucola.
CUOCETE i cavatelli in acqua bollente salata per 1'. Aggiungete la rucola e, da quando riprende il bollore, cuocete per altri 2'. Scolate tutto e condite con il sugo di pomodoro caldo. Spolverizzate con abbondante pecorino grattugiato e servite.
LA SIGNORA OLGA dice che una variante di questo piatto prevede di condire i cavatelli solo con l'olio in cui sono stati stemperati due filetti di acciuga sotto sale con due spicchi di aglio tagliati a pezzi.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Alto Adige Lagrein Rosato**
- **Assisi Rosato**
- **Nardò Rosato**

3 Linguine, taccole, cipollotti e calamari

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g sacchi di calamaro puliti
450 g linguine
125 g taccole
3 grossi cipollotti
prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

PRIVATE delle alette i sacchi dei calamari e taglieteli in pezzi uniformi.
SBOLLENTATE le taccole in acqua salata per 3' dal bollore, scolatele e separate le due falde del baccello.
MONDATE i cipollotti e affettateli a rondelle. Saltateli in padella con 3 cucchiai di olio per 2', poi frullateli con 2 cucchiai di acqua e un pizzico di sale.
TRITATE un ciuffetto di prezzemolo.
CUOCETE i calamari con poco olio per 1', quindi aggiungete il prezzemolo e le taccole e proseguite la cottura per altri 2'.
CUOCETE le linguine al dente in acqua bollente salata. Scolatele direttamente nella padella dei calamari.
MANTECATE con 1 cucchiaio di acqua di cottura della pasta e i cipollotti frullati.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valdadige Pinot Bianco**
- **Colline Lucchesi Vermentino**
- **Bianco Capena Secco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **7 marzo***

4 Sedanini al ragù di pollo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g pasta tipo sedanini
270 g sovracosce di pollo
130 g petto di pollo
3 pomodori
2 falde di peperone giallo
2 zucchine piccole
basilico fresco
grana grattugiato
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva – sale

DISOSSATE e spellate le sovracosce di pollo. Tagliate la polpa a striscioline e sminuzzatela con il coltello.
BATTETE con un batticarne il petto di pollo, assottigliandolo.
TAGLIATE i pomodori in fette non troppo spesse.
MONDATE le zucchine e tagliatele a dadini con le falde di peperone.
PONETE il pollo sminuzzato in una casseruola che possa andare in forno con 3 cucchiai di olio e amalgamatelo bene, quindi unite la dadolata di zucchine e peperoni e mescolate nuovamente. Ricavate dello spazio al centro del composto e adagiatevi il petto di pollo. Ricoprite tutto con le fette di pomodoro e irrorate con altri 3 cucchiai di olio.
SALATE e infornate a 200 °C per 20′.
SFORNATE, togliete la fetta di petto di pollo, quindi sminuzzatela e riunitela con il resto del ragù.
CUOCETE i sedanini in acqua bollente salata. Scolateli con il mestolo forato nella casseruola del ragù di pollo e verdure, insaporite con 2-3 foglie di basilico sminuzzate, 2 cucchiai di grana e 1 cucchiaio di pecorino. Mescolate e servite.
LA SIGNORA OLGA dice che, per ottenere un ragù più leggero e veloce, conviene usare solo petto di pollo, cuocendolo sempre a fette, per non farlo asciugare troppo. Al contrario, per un ragù più corposo, è meglio scegliere la carne delle sovracosce, più grassa e succulenta.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Monti Lessini Rosso**
- **Valdinievole Rosso**
- **Vesuvio Rosso**

3

4

I PIATTI DELLA DOMENICA

Ravioli di magro al pomodoro fresco

UNA SFOGLIA SOTTILE FARCITA DI ERBE E ASPARAGI
E LA **FRAGRANZA** DI UN SEMPLICE SUGO ESTIVO
IN UN PRIMO PIATTO CHE CELEBRA I TESORI DELL'ORTO

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un rosato fragrante e di buona acidità
Etna Rosato 2016
Tenuta delle Terre Nere
Le falde del vulcano sono per tradizione la culla di vini rossi, minerali, di grande signorilità. La stessa eleganza e la stessa tensione si ritrovano, ma "in leggerezza", anche in questo rosato biologico,

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g pomodori – **300 g** asparagi – **110 g** farina 00
70 g radicchio verde – **40 g** 2 fette di pancarré
30 g spinaci novelli mondati – **20 g** rucola mondata
15 g semola rimacinata di grano duro – **4** tuorli
1 scalogno – grana grattugiato – basilico
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 IMPASTATE in un recipiente la farina e la semola con i tuorli, 10-15 g di acqua, 1 cucchiaio di olio, sale.
2 TRASFERITE l'impasto sulla spianatoia e proseguite a lavorarlo energicamente con le mani. Avvolgetelo con la pellicola e fate riposare in frigo per 45-50′.
3 MONDATE gli asparagi con un pelapatate e tagliatene il gambo a rondelle. Mondate e affettate lo scalogno e il radicchio. Appassite lo scalogno in padella con 2 cucchiai di olio. Unite gli asparagi, dopo 1-2′ bagnate con un mestolino di acqua e salate. Coprite, riducete la fiamma e spegnete dopo 5′. Togliete le punte di asparago e tenetele da parte, quindi aggiungete la rucola, gli spinaci e il radicchio, completate la cottura in altri 3′. Coprite e fate riposare per qualche minuto. Tritate le verdure con il coltello, poi unite le punte di asparago tagliate grossolanamente.
4 PRATICATE un'incisione a croce sul fondo dei pomodori. Tuffateli in acqua bollente per 1′, quindi scolateli e pelateli.
5 TAGLIATE a tocchetti i pomodori e saltateli in padella con 3 cucchiai di olio per 1′. Salateli, frullateli e riportateli sul fuoco per 2-3′ in padella per asciugare leggermente la salsa.
6 TAGLIATE il pancarré a dadini e frullatelo. Amalgamatelo in una ciotola con le verdure tritate, 40 g di grana e poco pepe, ottenendo il ripieno.
7-8 STENDETE la pasta in nastri di sfoglia molto sottili (1 mm di spessore). Ricavate delle palline di ripieno e ponetele nella metà inferiore della sfoglia, a una distanza di 8 cm l'una dall'altra, quindi ripiegate la sfoglia su se stessa.
9 SCHIACCIATE con le dita gli spazi tra i ripieni per eliminare l'aria e sigillare bene la pasta, poi ritagliate i ravioli con una rotella liscia.
10 CUOCETELI in abbondante acqua salata e scolateli non appena vengono a galla direttamente nella padella della salsa calda. Completate con qualche foglia di basilico e servite.

gioioso, immediato, e subito attraente, come il suo bel colore. Ha profumi fruttati tipici con spiccate note di ciliegia e fragola matura e un sapore leggero e delicato, con una gradevole vena acida e minerale che lo rende molto adatto su un piatto estivo dai sapori dolci e vegetali. Servitelo a 8-10 °C. *17 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto ASA Selection, tovagliolo La Fabbrica del Lino; spianatoia e bicchiere per frullare Tescoma, frullatore a immersione Braun, macchina per pasta Marcato, padella con interno bianco Moneta Pantone Universe.

Pesci

Dalle triglie in guazzetto con il pomodoro al pagro cotto nel brodo, ecco quattro piatti di mare che giocano fra buone consuetudini e sorprendenti **INVENZIONI**

1

DALLA **SARDEGNA**

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Triglie alla Vernaccia

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 8 triglie – **500 g** pomodori maturi
200 g vino bianco tipo Vernaccia
20 g prezzemolo tritato
1 spicchio di aglio
1 limone – olio extravergine di oliva
sale – pepe

EVISCERATE e squamate le triglie, poi eliminate le pinne dorsali e laterali con particolare cura.
ELIMINATE il picciolo dei pomodori, incideteli sul fondo con un taglio a croce e scottateli per 30 secondi in acqua bollente. Scolateli e immergeteli in acqua e ghiaccio per 1′, quindi spellateli, tagliateli a pezzi e privateli dei semi.
SOFFRIGGETE l'aglio intero in una padella con 4-5 cucchiai di olio e il prezzemolo. Unite i pomodori, salate e pepate. Cuocete per 10-12′.
AGGIUNGETE le triglie e cuocetele per 2′. Voltatele delicatamente e dopo 1′ sfumate con il vino, quindi completate la cottura in 2-3′.
SERVITELE con il sugo e decorate con fettine di limone.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Collio Riesling Italico**
- **Vernaccia di San Gimignano**
- **Alghero Torbato**

Tradizioni regionali

Molto amate dalla cucina sarda, le triglie sono protagoniste di numerosi piatti isolani. Questa ricetta vuole quelle di scoglio, da insaporire con la Vernaccia Doc di Oristano, un vino bianco forte e molto profumato dal caratteristico retrogusto di mandorle amare, che prende il nome dal latino "vernacula", ovvero vino "del luogo". Nella variante "all'oristanese", il sapore è rinforzato dall'aggiunta di capperi e di peperoncino fresco.

LO STILE IN TAVOLA
Tovaglioli azzurri La Fabbrica del Lino, bicchieri H&H–Pengo, piatti del pagro Virginia Casa.

Scuola di cucina

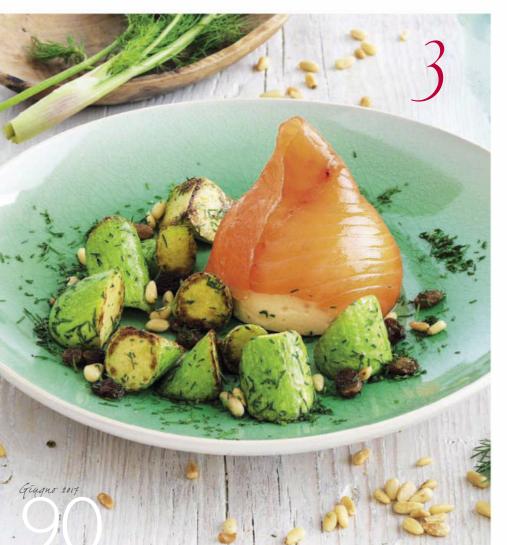
SFILETTARE LA TRIGLIA COTTA

Pesce dalla polpa molto saporita, la triglia può essere di scoglio (più pregiata) o di fango. È ottima in guazzetto ma anche fritta o alla griglia. La sua freschezza è molto importante perché la triglia dia il meglio: oltre che dai soliti indizi (occhi turgidi e branchie rosee), la si riconosce dalla vividezza dei colori che devono essere sui toni del rosso. Una volta cotta, va maneggiata con cura perché diventa molto delicata e rischia di sfaldarsi. Ecco qualche accorgimento per servirla senza rovinarne i filetti.

a **Accomodate con attenzione la triglia su un tagliere e privatela della testa.**

b–c **Aiutandovi con due coltelli da pesce o con un coltello da pesce e una forchetta, praticate un'incisione lungo tutto il dorso della triglia. Separate delicatamente il primo filetto dalla lisca, eliminatela e ricavate il secondo filetto.**

d **Raschiate leggermente i due filetti con il coltello da pesce per eliminare residui di lische. Infine, adagiateli con la pelle verso l'alto nel piatto di portata o nei piatti singoli, dove avrete già disposto l'eventuale contorno.**

A
B
C
D

2 Tempura di polpo e salsa piccante

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,3 kg polpo – **600 g** pomodori cuore di bue
370 g birra – **250 g** farina 00 più un po′
50 g farina di grano arso oppure farina 00 tostata in padella – **35 g** miele – **2** carote
1 cipolla rossa – **1** peperone rosso – **1** cetriolo
1 spicchio di aglio – **1** peperoncino fresco
aceto di vino bianco – olio di arachide
ghiaccio – olio extravergine – sale – pepe

PULITE il polpo e tagliatelo a pezzetti.
TAGLIATE i pomodori a pezzi. Mondate la cipolla e le carote e tagliatele a cubetti; mondate il peperone e tagliatelo a tocchetti. Sbucciate l'aglio, tagliatelo a metà. Tritate grossolanamente il peperoncino.
PREPARATE la salsa: brasate per 12-13′, con il coperchio, cipolla, carote e peperoni con 40 g di olio, il peperoncino e l'aglio. Sfumate con 30 g di aceto e fate evaporare. Aggiungete il miele e mescolate con cura. Salate, pepate e proseguite la cottura per 1′, quindi aggiungete i pomodori. Continuate la cottura a pentola coperta per 10′, scoperchiate, completate la cottura per altri 10′ e spegnete. Aggiustate di sale, se serve.
PREPARATE la pastella per la tempura mescolando, con una frusta, 250 g di farina 00 e 50 g di farina di grano arso con la birra. Unite 60 g di ghiaccio in grossi cubetti e mescolate brevemente.
ASCIUGATE il polpo tra due fogli di carta da cucina, infarinatelo bene e scuotetelo per eliminare la farina in eccesso.
IMMERGETE il polpo nella pastella e friggetelo, pochi pezzi per volta, in abbondante olio di arachide a 160 °C per 3-4′, in modo che cuocia bene all'interno.
LAVATE il cetriolo e tagliatelo in 4 spicchi per il lungo. Eliminate i semi ma non la buccia. Tagliate a metà ciascuno spicchio. Tuffate i pezzi di cetriolo in acqua e ghiaccio per 15′: diventeranno croccanti.
SERVITE il polpo ben caldo con la salsa e il cetriolo ghiacciato, scolato e tamponato con carta da cucina.

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- Trento Doc
- Albana di Romagna Spumante
- Colli Altotiberini Spumante

BIRRA *chiara con aromi di malto e sapore molto morbido, quasi dolce.*
- Münchener

3 Spuma di salmone

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g salmone fresco
350 g 3 zucchine trombetta
250 g panna fresca
160 g 4 fette di salmone affumicato
20 g uvetta ammollata – **20 g** pinoli tostati
1 albume – aneto fresco – ghiaccio
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PRIVATE il salmone fresco della pelle. Tagliatelo a pezzi e frullatelo in una ciotola con l'albume. Tenete la ciotola al fresco appoggiandola su del ghiaccio. Unite la panna, poca alla volta, mescolando con una frusta.
UNGETE con l'olio 4 stampini di metallo (ø 3,5 cm x h 5,5 cm) e distribuitevi la spuma di salmone.
DISPONETE sul fondo di una pirofila due fogli di carta da cucina, accomodatevi gli stampini e riempite la pirofila di acqua calda fino a metà altezza degli stampini: la carta da cucina ridurrà il movimento degli stampini durante la cottura, evitando che si rovescino. Infornate a 150 °C per 25′. Sfornate, sformate e fate intiepidire la spuma di salmone nei piatti.
MONDATE le zucchine e riducetele a rocchetti con tagli obliqui. Raccoglietele in una casseruola in un velo di olio ben caldo e cuocetele con il coperchio per 3′. Salate, pepate e proseguite la cottura, sempre con il coperchio, per 4′. Aggiungete l'uvetta strizzata, i pinoli e un ciuffo di aneto tritato. Rivestite la spuma di salmone con una fetta di salmone affumicato e servite con le zucchine all'aneto.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Capriano del Colle Trebbiano**
- **Friuli Latisana Sauvignon**
- **Campi Flegrei Falanghina**

4 Pagro, patate grigliate e pappa al pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 25′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,4 kg pagro – **500 g** patate novelle
500 g pomodorini – **200 g** gambi di sedano
170 g 3 carote – **100 g** pane raffermo
3-4 foglie di alloro – **1** cipolla – **1** limone
1 spicchio di aglio – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SFILETTATE il pagro.
PREPARATE un brodo aromatico: mondate le carote, la cipolla e il sedano e tagliate tutto a pezzi. Raccoglieteli in una casseruola larga e aggiungete 1 litro di acqua, il limone diviso in 4 spicchi, l'alloro, 3 prese di sale e una macinata di pepe; portate a bollore e cuocete per 30′. Immergete i filetti di pagro nel brodo ottenuto e cuoceteli per 5-6′ a fuoco dolce.
LAVATE le patate, lasciando la buccia; tagliatele a fette spesse meno di 1 cm; ungetele bene da entrambi i lati e grigliatele su una piastra ben calda per 3′ per parte. Coprite quindi con un foglio di alluminio e proseguite la cottura per 8′ con la fiamma al minimo. Spegnete il fuoco e lasciate le patate a riposare sulla griglia, coperte, per 15′. Infine salate e pepate.
PREPARATE la pappa al pomodoro: tagliate lo spicchio di aglio a metà per il lungo ed eliminate l'anima. Dividete i pomodorini in quattro spicchi e tagliate il pane a dadini.
SOFFRIGGETE l'aglio in una casseruola con 40 g di olio e tostatevi i cubetti di pane per 7-8′, quindi aggiungete i pomodori, mescolate e proseguite la cottura per 20′.
DISPONETE nei piatti 2-3 cucchiai di pappa al pomodoro e adagiatevi sopra i filetti di pagro. Guarnite con foglioline di maggiorana e servite.
LA SIGNORA OLGA dice che, se non trovate il pagro, potete sostituirlo con orata o dentice, anch'essi pesci bianchi appartenenti alla stessa grande famiglia degli Sparidi.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli di Faenza Pinot Bianco**
- **Costa d'Amalfi Tramonti Bianco**
- **Vermentino di Sardegna**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***9 marzo***

Verdure

L'universo vegetale è quello che sa offrire la più grande varietà di sapori e colori. Quattro idee per dire di sì al benessere e alla **LEGGEREZZA**

RICETTE GIOVANNI RUGGIERI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Salsa al cetriolo con peperoni fritti

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 1 ora e 30′ di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g farina 00
50 g peperoni secchi di Senise Igp
6 g lievito di birra fresco
3 cetrioli – **1** lime – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SCIOGLIETE il lievito in 160 g di acqua tiepida, poi unitevi 20 g di olio extravergine.
RACCOGLIETE in una ciotola la farina con 4 g di sale, quindi versatevi l'acqua con il lievito e l'olio e impastate a mano, abbastanza velocemente, per 1′, ottenendo un composto morbido; coprite la ciotola con la pellicola e fate lievitare a temperatura ambiente per circa 1 ora e 30′, finché il composto non sarà raddoppiato di volume.
LAVATE e pelate i cetrioli con il pelapatate, conservando anche i nastri di buccia rimossi; tagliate a pezzetti la polpa e frullatela con 2 pizzichi di sale, il succo del lime e 40 g di olio extravergine, ricavando una salsa liscia. Sbollentate i nastri di buccia in acqua salata per 1′, scolateli e teneteli da parte.
SCALDATE abbondante olio di arachide in una casseruola, tuffatevi il composto lievitato, un poco alla volta, aiutandovi con 2 cucchiai (la consistenza sarà molto morbida), e friggetelo per 5-6′ ricavando circa 12 frittelle di pasta cresciuta. Sgocciolatele su carta da cucina.
FRIGGETE anche i peperoni in un'altra pentolina, in un dito di olio di arachide, per pochi secondi, giusto il tempo di renderli croccanti senza farli annerire.
SERVITE la salsa di cetriolo con le bucce, i peperoni fritti e le paste cresciute, completando con un pizzico di pepe e un filo di olio.
LA SIGNORA OLGA dice che le paste cresciute sono classiche frittelle della cucina napoletana, ottime al posto del pane.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
• Colli Tortonesi Cortese
• Golfo del Tigullio Bianco
• Cori Bianco

LO STILE IN TAVOLA
Piatto bianco ovale ASA Selection, pirofila azzurra H&H-Pengo, tovaglioli bianchi e azzurri La Fabbrica del Lino.

Scuola di cucina

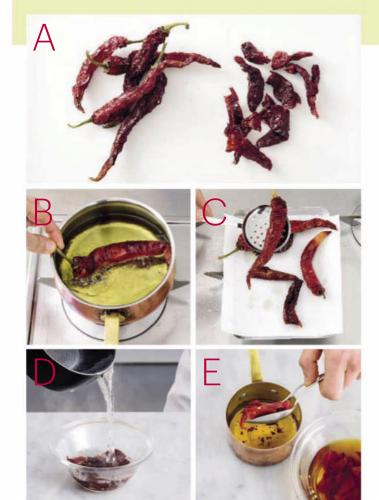
I PEPERONI SECCHI DI SENISE

Tipici della Basilicata, sono un prodotto Igp, dall'aspetto simile a quello di un peperoncino ma di sapore particolarmente dolce. Per via della loro polpa sottile e povera di acqua è tradizione farli essiccare al sole nelle campagne lucane, appesi in collane, dette *serte*. Secondo l'usanza tradizionale si fanno fritti, così da renderli *cruschi*, ossia croccanti, oppure si trasformano in una polvere aromatica, detta *zafaran*, zafferano in dialetto. In stagione è possibile trovarli anche freschi.

a Potete acquistare i peperoni secchi con o senza picciolo: se li portate in tavola da sgranocchiare, saranno più pratici con il picciolo; se li usate per arricchire sughi o ripieni, sono meglio quelli già puliti e privati dei semi. Ecco 3 modi per prepararli.

b–c **Fritti e croccanti** Scaldate in una casseruola due dita di olio di arachide, friggetevi i peperoni, uno alla volta, per pochi secondi, voltandoli velocemente in modo che si gonfino e diventino croccanti, ma non si anneriscano. Sgocciolateli via via su carta da cucina e serviteli come stuzzichino con l'aperitivo o come contorno con carni, baccalà e formaggi. Buoni anche sbriciolati sulle insalate o nelle impanature.

d **Rinvenuti in acqua** Spezzettate in una ciotola 4-5 peperoni secchi e copriteli di acqua bollente; fateli rinvenire per circa 20′, poi sgocciolateli, tagliuzzateli e aggiungeteli come nota aromatica nei ripieni, nei sughi o in un contorno di verdure cotte.

e **Nell'olio aromatico** Fate rinvenire i peperoni come descritto al punto D, poi asciugateli, raccoglieteli in una casseruolina adatta alla cottura in forno con 200 g di olio extravergine e infornateli a 80 °C per 20′, in modo che l'olio non si scaldi troppo ma i peperoni rilascino colore e aroma. Fate raffreddare l'olio, poi usatelo per condire la pizza, le verdure o la pasta.

2 Mix di verdure con cipollotti e semi di papavero

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g zucchine mini con il fiore
450 g fave sgranate (circa 2 kg in baccello)
300 g barba di frate – **4** cipollotti
3 cucchiai di grana grattugiato
2 cucchiai di pangrattato
semi di papavero – burro
olio extravergine di oliva – sale

ELIMINATE la parte verde dei cipollotti e le prime due guaine, poi spuntate le radici dei bulbi, quindi tagliateli a metà, per il lungo; accomodateli su una teglia, conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio, infine infornateli a 190 °C per 7-8′.
SCOTTATE le fave in acqua salata per 10-15 secondi dal bollore, scolatele con il mestolo forato, tenendo l'acqua sul fuoco, raffreddatele in acqua fredda, quindi spellatele.
SFORNATE i cipollotti, spolverizzateli con il grana, il pangrattato, un pizzico di semi di papavero e infornateli per altri 5-6′.
MONDATE la barba di frate tagliando le radici ed eliminando le parti meno tenere; lessatela nell'acqua che avete sul fuoco per 2′, poi scolatela con il mestolo forato, conservando ancora l'acqua sul fuoco, e raffreddatela in acqua fredda.
SEPARATE i fiori delle zucchine e teneteli da parte, poi tagliate le zucchine a metà per il lungo, sbollentatele per 1′ e scolatele.
STACCATE con delicatezza il pistillo dei fiori delle zucchine tenuti da parte, quindi tagliateli in petali.
SCALDATE in una pentolina 30 g di olio con 30 g di burro e due pizzichi di sale per 2-3′, finché il burro non sarà spumeggiante; spegnete il condimento e unitevi un cucchiaio di semi di papavero.
RACCOGLIETE in una ciotola le zucchine, la barba di frate e le fave, versatevi sopra il condimento caldo e mescolate tutto. Infine unite anche i fiori delle zucchine.
PORTATE in tavola le verdure completando con i cipollotti gratinati.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
• **Garda Colli Mantovani Tocai Italico**
• **Riviera del Brenta Bianco**
• **Sannio Fiano**

2

Tradizioni regionali

Oltre che con il ripieno classico di verdure, in Liguria i fiori di zucca vengono farciti anche con polpa lessata di pesce bianco, per esempio il nasello, mescolata con zucchine scottate, maggiorana, uova e grana grattugiato.

3 Fiori di zucca imbottiti

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g patate – **100 g** fagiolini
100 g zucchine trombetta
50 g grana grattugiato
30 g burro morbido
24 fiori di zucca
1 uovo – aglio
basilico – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE e tagliate in pezzetti uniformi le patate, le zucchine e i fagiolini.
LESSATE in acqua bollente i pezzetti di patata per 4′, poi aggiungete i fagiolini e dopo altri 2-3′ anche le zucchine; cuocete tutto insieme per altri 10′.
TRITATE finemente 1/2 spicchio di aglio con le foglie di 3-4 rametti di maggiorana e 5-6 foglie di basilico.
SCOLATE le verdure, asciugatele bene e passatele con lo schiacciapatate, ottenendo un purè.
SBATTETE l'uovo con il grana e il trito di aglio ed erbe, poi unitevi il purè di verdure, il burro e un pizzico di sale e di pepe, ricavando un ripieno morbido.
APRITE delicatamente i fiori di zucca, senza eliminarne il pistillo, imbottiteli con il ripieno aiutandovi con la tasca da pasticciere, infine richiudeteli attorcigliando i petali.
SISTEMATE i fiori ripieni in una pirofila di portata foderata di carta da forno, ungeteli con un filo di olio e infornateli a 230 °C per 8-10′. Sfornate e servite completando con un pizzico di pepe e foglie fresche di maggiorana.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Riviera Ligure di Ponente Vermentino**
- **Todi Grechetto**
- **Verbicaro Bianco**

4

4 Insalata mista con lamponi e lingue di gatto

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g insalata mista
125 g lamponi
100 g 3 albumi
100 g burro – **100 g** farina
80 g tarassaco – **80 g** crescione
50 g popcorn – **30 g** semi di zucca
fiori eduli
olio extravergine di oliva – sale

FONDETE in una padellina il burro.
MESCOLATE in una ciotola gli albumi, la farina, un pizzico di sale e il burro fuso; distribuite un po' di composto su una teglia foderata di carta da forno, in piccole cucchiaiate ben distanziate fra di loro, poi stendete ogni cucchiaiata in modo da appiattire il composto, ottenendo delle lingue di gatto.
COSPARGETELE con un po' di semi di zucca e qualche popcorn, premendo leggermente per farli aderire, poi infornate nel forno ventilato a 190 °C per 5-7', finché non saranno dorate. Ripetete le stesse operazioni con tutto il composto, ricavando 22-24 pezzi.

MONDATE il crescione e il tarassaco.
LAVATE l'insalata e raccoglietela in un piatto di portata con tarassaco e crescione; condite tutto con un filo di olio e un pizzico di sale, poi completate con i lamponi, i fiori e le lingue di gatto.
LA SIGNORA OLGA dice che il crescione ha un sapore appena piccante, simile a quello del ravanello, mentre il tarassaco è amarognolo: insieme creano un piacevole contrasto aromatico.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
• **Valle d'Aosta Petite Arvine**
• **Breganze Bianco**
• **San Severo Bianco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 marzo***

Carni e uova

Pollo, manzo, maiale e un paio di uova… Con una salsa dolce che contrasta il salato, una pastella aromatica, una cottura esotica, gli ingredienti abituali **DIVENTANO NUOVI**

1

RICETTE
ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE
GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Ali di pollo arrostite con riso "thai"

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g riso Carnaroli
35 g mandorle a lamelle – **8** ali di pollo
3 cipollotti – **1** stecca di cannella – miele
pepe bianco in grani
anice stellato – basilico – semi di finocchio
semi di sesamo – salsa di soia
zenzero marinato – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

SPUNTATE le ali, dividetele a metà e pulitele, raschiando un po' la polpa dall'osso, in modo da liberarlo. Conservate gli ossi di scarto.
PREPARATE un brodo con 2 litri di acqua e gli scarti delle ali; fate bollire per 10′, quindi unite un cucchiaio di pepe, 2 stelle di anice, 2 pezzetti di cannella, un cucchiaio di semi di finocchio, un pizzico di sale. Cuocete per altri 4-5′, poi filtrate il brodo.
RIMETTETELO sul fuoco e cuocetevi le ali per circa 10′, poi scolatele con un mestolo forato, conservando il brodo.
CONDITELE con un cucchiaio di miele, due di semi di sesamo e uno di salsa di soia; unite una macinata di pepe e lasciatele riposare intanto che procedete.
LESSATE il riso nel brodo per circa 10-12′, poi scolatelo.
PULITE i cipollotti, conservando un po' del loro verde; affettateli e arrostiteli in una padella con un filo di olio, il riso, le mandorle e mezzo cucchiaio di semi di sesamo, per 3′. Spegnete e profumate con un po' di basilico fresco.
ARROSTITE in un'altra padella le ali di pollo, con poco olio, per 5′. Sfumate con un bicchiere di vino e spegnete dopo 2′.
SERVITE le ali con il riso, completando con un po' di zenzero marinato e il verde del cipollotto ad anelli.
LA SIGNORA OLGA dice che lo zenzero marinato si trova già pronto in vasetto, nei negozi di specialità orientali e in qualche supermercato ben fornito.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Collina Torinese Bonarda
- Casteller
- Vignanello Rosso

LO STILE IN TAVOLA
Piatto dell'hamburger H&H-Pengo, tovaglia e tovaglioli azzurri La Fabbrica del Lino.

Scuola di cucina

ALETTE COME COSCETTE

Le ali di pollo si possono preparare in modo da poterle mangiare anche senza posate, afferrandole per l'osso. Ecco come procedere per perfetti bocconcini a forma di coscette.
a **Eliminate le estremità, tranciandole con la lama.**
b **Tagliatele a metà, dividendole in corrispondenza della giuntura. Otterrete così due parti: quella che comprende la spalla sarà più carnosa.**
c **Raschiate la polpa, staccandola dall'osso che, in questo modo, resta libero; spingetela con le mani, a formare un bocconcino di polpa.**
d **Preparate in questo modo entrambe le parti che formano l'ala. Quelle più verso la punta sono meno carnose e hanno due ossicini: il più piccolo va eliminato. Le alette così preparate si possono cuocere alla brace, oppure si possono friggere in olio ben caldo, dopo averle immerse in una pastella.**

A
B
C
D

2 Hamburger con salsa di ciliegie

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g polpa macinata di vitello e manzo
350 g ciliegie
150 g insalata iceberg
4 panini da hamburger
1 grosso pomodoro – **1** cetriolo
timo – maggiorana – aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SALATE e pepate la carne, profumatela con un trito di timo e maggiorana, quindi formate gli hamburger in stampi da 8 cm di diametro.
CUOCETELI in una padella con un filo di olio, per 6' da un lato e per 3-4' dall'altro.
TAMPONATE la padella con carta da cucina per eliminare il grasso in eccesso e abbrustolitevi i panini, tagliati a metà, appoggiandoli sul lato della mollica.
SBUCCIATE il cetriolo e tagliatelo a fette; salatelo e conditelo con poco aceto.
SNOCCIOLATE 200 g di ciliegie e riducetele a pezzetti. Tagliate in 4 fette il pomodoro. Sfogliate l'insalata.
SNOCCIOLATE le ciliegie rimaste e frullatele con un cucchiaio di olio, sale e uno spruzzo di aceto, ottenendo una salsina.
COMPONETE l'hamburger mettendo prima l'insalata, poi il pomodoro, la carne, i cetrioli e le ciliegie a pezzetti. Irrorate tutto con la salsina.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Marzemino**
- **Pietraviva Merlot**
- **Atina Rosso**

3 Braciole di maiale alla napoletana

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
900 g lonza di maiale a fette
100 g prosciutto crudo
50 g uvetta
50 g capperi in salamoia
50 g passata di pomodoro
30 g pinoli
1 peperoncino – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale

METTETE a bagno l'uvetta per 15' in una tazza di acqua tiepida, poi strizzatela.
BATTETE un po' le fette di lonza con il batticarne e ripulitele da eventuali pezzetti di grasso.
TRITATE finemente il prosciutto, l'uvetta, i capperi sciacquati e i pinoli. Raccogliete il trito in una ciotola, mescolatevi una cucchiaiata di pangrattato, quindi distribuitelo sulle fettine di carne.
ARROTOLATELE a involtino, chiudetele con uno stecchino e rosolatele in una padella con 4 cucchiai di olio.
BAGNATELE dopo 2-3' con la passata di pomodoro diluita in 3 mestoli di acqua e aggiungete un peperoncino. Aggiustate di sale, se occorre.
ABBASSATE il fuoco, coprite con un coperchio e cuocete per circa 30'.
SERVITE subito, con il sugo.

VINO *rosso secco, di moderato invecchiamento.*
- **Valpolicella Classico**
- **Torgiano Rosso**
- **Falerno del Massico Primitivo**

Tradizioni regionali

Questi involtini sono interessanti per il contrasto tra la dolcezza dei pinoli e dell'uvetta e la sapidità di capperi e prosciutto, completata dal piccante del peperoncino: ingredienti usuali nella cucina napoletana, così come l'unione della salsa di pomodoro con la carne. Fondamentale per la buona riuscita la lenta cottura, che consente di ottenere un intingolo denso e saporito.

4

4 Coniglio in tempura

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g polpa di coniglio
100 g farina
50 g amido di mais
1 finocchio – lime – aneto
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE a bocconi la polpa di coniglio, salateli e pepateli.
PREPARATE una pastella miscelando con una frusta la farina con l'amido di mais, un pizzico di sale e 150 g di acqua. Insaporitela con un trito di aneto.
TAGLIATE il finocchio a fettine sottili, con la mandolina, e conditelo con olio extravergine, sale, il succo di 1 lime e ancora un po' di trito di aneto.
IMMERGETE i bocconi di coniglio nella pastella e friggeteli in abbondante olio di arachide ben caldo finché non saranno dorati. Scolateli su carta da cucina.
SERVITELI caldi con spicchi di lime, accompagnandoli con i finocchi. Spolverizzate a piacere con un pizzico di paprica, dolce o piccante.
LA SIGNORA OLGA dice che, se avete un finocchio fresco con le barbine, potete utilizzarle tritate, al posto dell'aneto.

VINO *rosso frizzante e leggero di corpo.*
- **San Colombano**
- **Lambrusco di Modena**
- **Penisola Sorrentina Rosso Frizzante**

5 Rotolo di tacchino e frittata

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,4 kg un pezzo di fesa di tacchino
6 uova – insalata fresca – basilico
coriandolo – dragoncello – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PULITE il tacchino dal tessuto connettivo superficiale e da eventuali pezzettini di grasso in eccesso. Sezionatelo "a portafoglio", con un coltello affilato, tagliandolo orizzontalmente prima da destra a sinistra, senza staccare la fetta, e poi procedendo da sinistra a destra, in modo da "srotolare" la carne in un unico strato più ampio e sottile. Copritelo con la pellicola e battetelo con il batticarne per livellarlo. Togliete la pellicola, salate e pepate.
SBATTETE le uova con una presa di sale e un trito di basilico, coriandolo e dragoncello. Versate il composto in una padella con un filo di olio e cuocete la frittata a fuoco basso, con il coperchio, per circa 4-5′. Voltatela e spegnete.
APPOGGIATE il tacchino su un foglio di carta da forno e adagiatevi sopra la frittata, ritagliandola all'occorrenza, in modo da coprire tutta la superficie.
CHIUDETE il tacchino a rotolo, aiutandovi con la carta da forno, sigillatelo alle estremità, poi avvolgetelo ulteriormente in un foglio di alluminio.
APPOGGIATE il rotolo su una teglia unta con un filo di olio e infornate a 210 °C per 25′, girando il rotolo ogni 10′ circa.
PREPARATE un'insalata a scelta e conditela con olio, aceto, sale e pepe.
TOGLIETE alluminio e carta da forno, affettate il rotolo e servitelo con l'insalata.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Montello e Colli Asolani Cabernet
- Rosso di Montepulciano
- Terre dell'Alta Val d'Agri Rosso

6

6 Uova strapazzate, zucchine e pancetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g zucchine – **80 g** pancetta
8 uova – **1** scalogno – menta
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE le zucchine, eliminate parte della polpa centrale, con i semi, e tagliate il verde a pezzetti.
TRITATE lo scalogno e rosolatelo in una padella velata di olio per 2′; aggiungete la pancetta e, dopo 1′, le zucchine e un pizzico di sale. Cuocetele per 1′, poi toglietele dalla padella.
SBATTETE le uova con un pizzico di sale e un ciuffetto di menta tritata; cuocetele nella padella dove avete cotto le zucchine, mescolandole, per 1-2′.
SERVITE le uova strapazzate con le zucchine, completando con qualche foglia di menta fresca.
LA SIGNORA OLGA dice che la presentazione in piccoli tegami di rame aggiunge eleganza a questa ricetta semplice e veloce.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Sambuca di Sicilia Grecanico**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **6 marzo***

I PIATTI DELLA DOMENICA

Terrina di frittate e stracciatella

UNA **SCACCHIERA** DI SAPORI PER UN SECONDO O UN ANTIPASTO MULTICOLOR. DA VERI ARTISTI

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco secco, sapido e floreale
Sicilia Doc Fiano "Ciaca bianca" 2016 Mandrarossa
La "ciaca bianca", in dialetto siciliano, è la pietra chiara, quella dei terreni calcarei che danno a questo Fiano un carattere intenso e solare: si avverte nei profumi

La ricetta

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora più 5 ore e 30′ di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
350 g stracciatella
250 g pomodori ben maturi a pezzi
200 g fagiolini lessati – **80 g** latte – **15** uova
3 fogli di gelatina alimentare (circa 15 g)
2 cipollotti mondati e tagliati a rondelle
1 spicchio di aglio sbucciato – sale
curcuma in polvere – olio extravergine di oliva

1 TAGLIATE i fagiolini in rondelle. Frullatene un terzo in crema con 3 cucchiai di olio e 40 g di acqua. Unite la crema ai fagiolini rimasti.
2 CUOCETE per 3-4′ i pomodori in una padella con 3 cucchiai di olio e l'aglio, che poi toglierete. Fate raffreddare i pomodori, poi batteteli al coltello, eliminando un po' di bucce, se dovessero staccarsi. Rosolate i cipollotti in una padella unta di olio per 2-4′, unite un cucchiaino e mezzo di curcuma, mescolate e spegnete.
3 SBATTETE 5 uova con ciascuno dei 3 composti (di pomodoro, di fagiolini e di cipollotto) e sale.
4 CUOCETELI in 3 frittate separatamente in una padella velata di olio (ø 20 cm): mescolate un poco all'inizio, dopo 1-2′ coprite, proseguite per 1-2′, voltate la frittata e completate la cottura in 1-2′ col coperchio a fiamma molto bassa. Fate raffreddare le 3 frittate.
5 FRULLATE la stracciatella, con il latte, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
6 AMMOLLATE la gelatina in acqua fredda, strizzatela, scaldatela in una padellina e appena inizia a sciogliersi unitela alla stracciatella frullata, mescolando bene.
7 TAGLIATE ciascuna frittata in dadi abbastanza regolari, di circa 2 cm di lato.
8-9-10 DISTRIBUITE sul fondo di uno stampo da terrina (10x25x8 cm) 2-3 cucchiai di stracciatella, disponetevi un primo strato di dadi di frittate mescolando i colori, quindi proseguite a riempire lo stampo alternando uno strato di stracciatella e uno di frittate fino a chiudere con la stracciatella. Mettete in freezer per 30′, poi fate raffreddare in frigorifero per 4-5 ore. Togliete dal frigo e sformate la terrina aiutandovi facendo scorrere la lama di un coltello lungo le pareti dello stampo. Servitela a fette completando a piacere con foglioline di basilico, pomodorini e una macinata di pepe.

di gelsomino, di pompelmo e nelle note "verdi", e soprattutto nel sapore, decisamente minerale e sapido.
Ottimo per aggiungere forza e freschezza alle sensazioni dolci che caratterizzano questa ricetta a base di uova.
Servitelo a 8-10 °C. *7 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***4 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Tovaglia e tovagliolo La Fabbrica del Lino; bicchiere per frullare Tescoma, frullatore a immersione Braun, casseruola con interno bianco Moneta Pantone Universe, piano cottura Smeg.

Dolci

Pesche, albicocche, prugne, ciliegie, lamponi... Un **TRIPUDIO DI FRUTTA** per tanti assaggi di felicità

1

RICETTE BEATRICE QUADRIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Crostatine all'extravergine con confettura di lamponi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 3 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
275 g farina bianca di farro più un po' o farina 00
190 g zucchero di canna grezzo o semolato
50 g olio extravergine di oliva
50 g olio di semi di girasole
10 g lievito in polvere per dolci
confettura di lamponi
lamponi – zucchero a velo – sale

RACCOGLIETE l'olio extravergine e quello di semi di girasole con 75 g di acqua, lo zucchero di canna grezzo e un pizzico di sale in un bicchiere capiente ed emulsionate tutto usando il frullatore a immersione.
SETACCIATE la farina in una ciotola con il lievito.
VERSATE il composto emulsionato sulla farina e iniziate a mescolare con una spatola, poi proseguite con le mani fino a ottenere una pasta liscia e abbastanza soda.
ALLARGATELA leggermente, avvolgetela nella carta da forno e fatela riposare in frigorifero per almeno 3 ore.
STENDETE la pasta, su un piano infarinato, a mezzo centimetro di spessore e ritagliatevi 4 rettangoli (10x14 cm). Impastate di nuovo i ritagli e ricavate altri 4 rettangoli; ritagliateli all'interno in modo da ottenere 4 "cornici" con un bordo di 2,5 cm.
DISPONETE rettangoli e "cornici" su due placche foderate di carta da forno e infornate a 170 °C per 15'. Sfornate e rifilate i bordi, se necessario. Questa operazione va fatta subito, prima che la frolla, raffreddandosi, si indurisca troppo e si rompa più facilmente.
DISTRIBUITE sui rettangoli la confettura di lamponi, accomodatevi sopra le "cornici" e decorate con lamponi e zucchero a velo.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Malvasia di Castelnuovo Don Bosco Dolce**
- **Malvasia di Bosa Dolce naturale**

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo azzurro La Fabbrica del Lino; bicchiere di vetro per frullare Tescoma, frullatore a immersione Braun.

Scuola di cucina

PASTA FROLLA ALL'OLIO

Più leggera di quella classica, perché senza uova e senza burro, è ideale anche per chi soffre di intolleranze alimentari. Risulterà più friabile mentre la si lavora e più croccante dopo la cottura. L'impasto deve riposare a lungo, non meno di 3 ore, e si può fare anche il giorno prima. In questo caso la pasta si asciugherà un po': quando la rilavorerete brevemente, inumiditevi le mani con poca acqua.

a **Raccogliete in un bicchiere 50 g di olio extravergine di oliva con 50 g di olio di semi di girasole e 75 g di acqua.**
b–c **Aggiungete 190 g di zucchero di canna grezzo, un pizzico di sale e frullate.**
d **Setacciate in una ciotola 275 g di farina con 10 g di lievito in polvere per dolci, versatevi sopra il frullato e mescolate con una spatola fino a quando le due parti non si saranno amalgamate.**
e **Trasferite l'impasto su un piano di lavoro e proseguite a impastare fino a ottenere un panetto sodo. Stendetelo parzialmente su un foglio di carta da forno, copritelo con altra carta da forno e mettetelo a riposare in frigorifero per 3 ore.**

A

B

C

D

E

2 Dolcetti alle ciliegie e crumble

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI
350 g farina 00 più un po′
230 g zucchero a velo – **200 g** burro più un po′
120 g polpa di ciliegia frullata
110 g uova – **50 g** zucchero di canna grezzo
50 g farina di nocciole – sale
10 g lievito in polvere per dolci – **20** ciliegie

IMPASTATE con le dita lo zucchero di canna grezzo, 50 g di farina 00, la farina di nocciole, 50 g di burro e un pizzico di sale ottenendo un composto granuloso (crumble). Fatelo riposare in frigo mentre preparate l'impasto per i dolcetti.
MONTATE 150 g di burro con lo zucchero a velo e un pizzico di sale, poi unite le uova e la polpa di ciliegia frullata, infine 300 g di farina 00 setacciata con il lievito.
SNOCCIOLATE e tagliate a pezzi le ciliegie.
IMBURRATE e infarinate 10 stampini da budino (ø 6,5 cm, h 6,5 cm) e distribuitevi il composto. Completate ogni dolcetto con i pezzetti di ciliegia e un cucchiaino di crumble.
INFORNATE i dolcetti a 180 °C per 25-30′. Sfornateli, lasciateli appena intiepidire, poi sformateli.

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Alto Adige Moscato Rosa**
- **Elba Aleatico Passito**

3 Gelato, cialda e salsa di albicocche

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
250 g yogurt intero
250 g polpa di albicocca
200 g fettine di albicocca
150 g panna fresca – **130 g** zucchero a velo
125 g zucchero semolato
100 g latte – **55 g** mandorle a lamelle
45 g burro fuso più un po′
40 g miele di acacia – **30 g** farina – limone

MESCOLATE farina, zucchero a velo e mandorle a lamelle, poi unite 45 g di acqua e il burro fuso, ma non caldo.

Otterrete un composto abbastanza cremoso: fatelo riposare in frigo per 1 ora.
PORTATE a ebollizione il latte con la panna e 100 g di zucchero semolato; fatelo raffreddare, poi unite lo yogurt. Versate tutto nella gelatiera e avviatela.
FRULLATE la polpa di albicocca con 25 g di zucchero semolato e poco succo di limone ottenendo una salsa.
DISTRIBUITE il composto, appena tolto dal frigo, su una placca foderata di carta da forno imburrata. Spalmatelo con una spatola formando un unico strato abbastanza sottile e infornate a 180 °C per 12-13′. Sfornate e fate intiepidire, poi tagliate la cialda o spezzatela.
CARAMELLATE in padella le fettine di albicocca con il miele per 10-12′.
DISTRIBUITE la salsa nei piatti, unite una pallina di gelato, completate con un pezzetto di cialda e con le fettine di albicocca caramellate. Decorate a piacere con foglioline di menta.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- Piemonte Moscato
- Pantelleria Bianco

4 Torta morbida rovesciata con pesche caramellate

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 30′ di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
180 g zucchero
75 g farina 00
70 g burro
50 g fecola di patate
10 g miele
4 pesche
4 tuorli
2 uova
1 baccello di vaniglia

FODERATE uno stampo a cerniera (ø 22 cm) con la carta da forno.
TAGLIATE le pesche a fette e con esse formate uno strato compatto sul fondo dello stampo.
CUOCETE 100 g di zucchero con 2-3 cucchiai di acqua fino a ottenere un caramello biondo. Toglietelo dal fuoco e unite 20 g di burro. Mescolate fino a quando non si sarà perfettamente incorporato nel caramello, poi versate tutto sulle pesche, disposte nello stampo.
SCIOGLIETE 50 g di burro e fatelo raffreddare.
SETACCIATE farina e fecola.
MONTATE le uova e i tuorli con 80 g di zucchero, i semi raschiati dall'interno del baccello di vaniglia e il miele; lavorate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso: ci vorranno non meno di 20′.
INCORPORATE il burro fuso nel composto spumoso unendolo un poco alla volta, mescolando con delicatezza.
AGGIUNGETE la farina e la fecola setacciate e mescolate con la spatola dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Versatelo nello stampo e infornate a 170 °C per 30′.
SFORNATE, lasciate intiepidire, poi capovolgete la torta morbida e sformatela nel piatto di portata. Fatela raffreddare del tutto prima di servirla.

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- Trentino Vino Santo
- Moscato Passito di Noto

5

5 Rotolo al pistacchio e prugne

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
430 g panna fresca
350 g prugne snocciolate
325 g zucchero più un po′
280 g latte
145 g farina di mandorle
125 g albumi (circa 3)
80 g tuorli (circa 4)
70 g pasta di pistacchio
45 g farina 00
25 g amido di riso
4 uova
1/2 baccello di vaniglia
scorza di limone
granella di pistacchio
sale

MONTATE con le fruste elettriche le 4 uova intere con 100 g di zucchero, un pizzico di sale e la farina di mandorle.
MESCOLATE la pasta di pistacchio con 30 g di latte. Montate gli albumi a neve con 75 g di zucchero.
SETACCIATE la farina 00 e unitela alle uova montate, continuando a montare; incorporate poi delicatamente gli albumi montati e la pasta di pistacchio, un poco alla volta, usando una spatola.
DISTRIBUITE questo composto su una placca foderata di carta da forno (30x40 cm) in uno strato spesso non più di 1 cm.
INFORNATE a 200 °C per 10′. Preparate un foglio di carta da forno sul piano di lavoro, spolverizzatelo di zucchero semolato, sformatevi sopra il biscotto al pistacchio e arrotolatelo aiutandovi con la carta da forno. Lasciatelo raffreddare arrotolato nella carta.
SBATTETE i tuorli con l'amido di riso e con 75 g di zucchero.
PORTATE a ebollizione 250 g di latte e 30 g di panna con una scorza di limone e il baccello di vaniglia aperto a metà.
FILTRATE il latte sui tuorli e riportate sul fuoco, mescolando fino a quando la crema pasticciera non si sarà addensata. Raccoglietela in una ciotola, copritela con la carta da forno a contatto e fatela raffreddare: in questo modo non si formerà la pellicola in superficie.
FRULLATE e setacciate le prugne, raccogliete la polpa in una casseruola con 25 g di zucchero e cuocete per 2-3′ dal bollore. Spegnete la salsa e lasciatela raffreddare.
MONTATE 400 g di panna con 50 g di zucchero, unitela tutta alla crema pasticciera, incorporandola un po′ alla volta.
STENDETE delicatamente il rotolo di pasta biscotto, farcitelo con uno strato generoso di crema e con granella di pistacchio. Arrotolate di nuovo, fate una striscia di crema sulla superficie, coprite con la granella di pistacchio e decorate a piacere con il resto della crema e con fettine di prugna. Accompagnate con la salsa di prugne in una ciotolina a parte.

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Corti Benedettine del Padovano Passito**
- **Colli Maceratesi Bianco Passito**

6 Biscottini con crema al bergamotto

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora e 30' di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
175 g burro morbido
140 g zucchero a velo
125 g farina 00
100 g succo di bergamotto (in vendita nei supermercati riforniti oppure online)
50 g tuorli
35 g fecola di patate – **2** uova
limone – sale

MESCOLATE 15 g di zucchero con i tuorli in una ciotola, sigillate con la pellicola adatta alla cottura e poi cuoceteli nel microonde alla massima potenza per 1'. Sfornate e fate raffreddare.
RACCOGLIETE i tuorli cotti nel robot da cucina con 50 g di zucchero, un pizzico di sale, 125 g di burro, la scorza grattugiata di un limone (o di bergamotto in stagione) e frullate tutto ottenendo una crema.
TRASFERITELA in una ciotola e impastatela con la farina e la fecola. Fate rassodare la pasta in frigo per 1 ora.
MODELLATE la pasta in palline di circa 15 g ciascuna. Accomodatele su una placca foderata di carta da forno appiattitele leggermente, formate un avvallamento al centro e infornate a 175 °C per 15-18'. Sfornate i biscottini e fateli raffreddare.
MESCOLATE in una ciotola le uova con 75 g di zucchero a velo, il succo di bergamotto e 50 g di burro fuso. Portate su un bagnomaria caldo, ma non bollente, e cuocete, sempre mescolando, fino a quando la crema non si addenserà diventando lucida e liscia.
DISTRIBUITE la crema negli avvallamenti dei biscottini, fate raffreddare e servite.

VINO *dolce con aromi di frutta e fiori.*
- **Colli Euganei Moscato Dolce**
- **Malvasia delle Lipari Dolce**

6

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **10 marzo***

Conchiglie, tesoro di mare

RACCHIUSO NEI GUSCI, UN CONCENTRATO DI GUSTO E DI **PREZIOSI NUTRIENTI**, DA ASSAPORARE CON QUALCHE PRECAUZIONE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Da una parte i **gasteropodi**, conchiglie con un'unica valva come le patelle e le chiocciole di mare, dall'altra i **lamellibranchi** o bivalvi, come i mitili, le vongole, le ostriche, che sono formati invece da due valve unite da una cerniera. Conoscere la differenza tra le conchiglie è fondamentale, specialmente sotto il profilo della sicurezza alimentare: mentre i gasteropodi hanno bocca e stomaco, i bivalvi si nutrono filtrando l'acqua e trattenendo come nutrimento le particelle in sospensione. Se l'acqua non è più che pulita, il mollusco rischia di accumulare microrganismi indesiderati. Ecco perché sono necessarie scrupolose norme igieniche nell'acquisto e nel consumo, per goderne in sicurezza la bontà e le virtù nutritive. Ricchi di proteine di alto valore biologico (dal 10 al 15%), sono poverissimi di grassi (2-3%), e quindi di calorie (circa 80 kcal per un etto di cozze sgusciate). Ma il vero tesoro di questi molluschi sono i sali minerali: iodio, zinco, calcio, fosforo e magnesio. Le cozze, poi, contengono quasi il doppio di ferro rispetto alla carne di cavallo.
I punti a sfavore? Possono appesantire la digestione per l'abbondanza di tessuto connettivo e causare reazioni allergiche. Infine, essendo molto ricchi di proteine, non sono indicati per chi soffre di insufficienza renale.

Mitilo

Cozza, muscolo, peocio… ogni regione dà un nome diverso al **più saporito** *dei frutti di mare. Di inconfondibile colore nero-bluastro, vive* **in colonie**, *su scogli o su altri supporti sommersi. Ottimo nella classica "impepata", stufato nel suo sugo, con poco vino bianco, aglio e prezzemolo, oppure gratinato.*

Cannolicchio

Noto anche come cappalunga, racchiude in un guscio bruno-giallo un corpo **tubolare** *con all'estremità una borsa scura, che va asportata. Vive infossato nella sabbia, dalla quale lascia sporgere i due sifoni. Di consistenza* **tenace**, *si apprezza in zuppe, gratinato o grigliato.*

Conchiglia di san Giacomo

Chiamata anche capasanta, è carnosa, di sapore delicato e un po' dolce. Le valve, una piatta, l'altra convessa, custodiscono un grosso muscolo bianco, la **noce**, *e una "lingua" giallo-arancio, il* **corallo**, *entrambi commestibili. Ottima gratinata nel guscio, sgusciata e rosolata in padella, e cruda a mo' di carpaccio.*

Ostrica

Tra le varietà del Mediterraneo, la più pregiata e fine è quella **piatta**, *riconoscibile dalla conchiglia circolare, con striature lamellari. L'ostrica* **concava** *o portoghese ha invece forma allungata. Cruda, e freschissima, dà il meglio di sé, servita nella mezza conchiglia. Uno spruzzo di limone rinfresca ma copre il suo squisito sentore iodato.*

Vongola

*Comprende diverse specie, con due valve arrotondate che si restringono nel punto di giuntura. Il colore può andare dal grigio spento al bianco, al giallastro, al bruno. La vongola "**verace**", considerata la più pregiata, si riconosce per le maggiori dimensioni e per i due sifoni a forma di cornetti. È l'ideale nei sughi di mare, per condire primi di pasta.*

Fasolaro

*Pescato nel Mediterraneo con il rastrello, il fasolaro ha una bella conchiglia bruno-rossiccia, liscia e ovale, che può raggiungere anche i 10 centimetri di diametro. Le carni sono **sode** e **gustose**, da cuocere come le vongole veraci, oppure in zuppa, come le cozze.*

CONSUMO SICURO

1 ACQUISTO I molluschi devono essere venduti vivi, in confezioni di rete sigillate, sulle quali sia fissato e ben leggibile un certificato di origine con indicati la specie, lo stabilimento di depurazione o il centro di raccolta, la data di raccolta e confezionamento, e il termine ultimo di consumo del mollusco, conservato a non più di 6 °C.

2 FRESCHEZZA Prima di pulirli, è bene verificare che le conchiglie siano brillanti e vivide. Fuori dell'acqua, le valve devono essere perfettamente chiuse, a dimostrazione che l'animale è ancora vitale; se si trova ancora nell'acqua, il mollusco deve reagire al tocco, chiudendo velocemente le valve semi aperte. Una volta aperto, il mollusco si deve staccare con fatica dalla conchiglia e deve avere odore di mare, gradevole e fresco, senza sentori ammoniacali.

3 PULIZIA DELLE COZZE Raccolte in una vaschetta con poca acqua si strofinano tra loro vigorosamente, per eliminare gli eventuali denti di cane (crostacei parassiti che formano piccole protuberanze sui gusci, presenti nelle migliori cozze di scoglio). Si lavano ripetutamente, finché l'acqua non risulta pulita. Infine, si toglie il bisso, la barbetta che sporge dalle valve, tirandola vigorosamente verso la punta della cozza e non nella direzione opposta, altrimenti si porterebbe via anche un pezzetto di mollusco.

LA RICETTA DEL BENESSERE

Un piatto leggero nell'apporto calorico, ma completo sotto il profilo nutritivo grazie alla combinazione delle proteine dei molluschi con l'amido del riso. Ideale per una cena estiva, con un pinzimonio di verdura cruda in apertura del menu e un delicato sorbetto come dessert.

Riso Artemide con conchiglie miste

290 CALORIE *a porzione*

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg vongole spurgate – **500 g** cozze pulite
300 g riso Artemide – **300 g** zucchine – **12** fasolari
1 cipollotto – zenzero fresco – basilico – alloro – peperoncino
vino bianco – olio extravergine di oliva – sale

Lessate il riso mettendolo in una casseruola con acqua fredda, sale e una foglia di alloro; cuocetelo per 35′ dal bollore. Spegnete e lasciatelo riposare per 5′, infine scolatelo.
Mondate il cipollotto poi tritate separatamente la parte verde e il bulbo.
Fate aprire intanto le conchiglie in tre pentole diverse: cozze e vongole con un filo di olio, un po' del verde del cipollotto e mezzo bicchiere di vino bianco, per 2′; i fasolari con olio, un pezzetto di peperoncino e un mestolo di acqua di cottura del riso, per 6-7′.
Sgusciate tutte le conchiglie, quindi filtrate il sugo di cottura di cozze e vongole in un colino foderato di carta da cucina.
Spuntate le zucchine e tagliatele a dadini; rosolatele in padella con il bulbo del cipollotto tritato per 5′. Spegnete e salate.
Frullate 25 g di basilico con 70 g di olio, un pizzico di sale e 25 g di succo di zenzero, ottenuto spremendo la polpa grattugiata.
Scolate il riso e mescolatelo con l'acqua filtrata di cozze e vongole, la salsa al basilico, i molluschi sgusciati e le zucchine.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **20 marzo***

Conquistadores del gusto

VIAGGIO TRA I SAPORI UNICI DI **ESTREMADURA E ANDALUSIA**, TRA I BOSCHI INCANTATI E ARIDI DELLA "DEHESA", DOVE NASCE UNO DEI MIGLIORI PROSCIUTTI DEL MONDO, E I MONASTERI RICCHI DI SEGRETI CULINARI

TESTO ALDO FIORDELLI

Hanno sconfitto gli arabi, respinto Napoleone e dato i natali ai conquistatori delle Americhe. Questi passaggi storici descrivono da soli il carattere degli spagnoli dei territori dell'Estremadura e dell'Andalusia dal quale la cucina intensa, austera e a tratti ascetica di queste regioni non si discosta. L'Estremadura, una regione grande come la Svizzera ma con solo un milione di abitanti, è patria del leggendario prosciutto iberico e confina con una delle comunità autonome più popolose del Paese, l'Andalusia, affacciata sulla costa e ricca di storia.

1 La storia e il territorio

Un viaggio in Estremadura inizia addentrandosi nella "dehesa" spagnola, un'estensione ventosa, rada e incolta di sughere e lecci dove i maiali pascolano allo stato brado. Qui la cucina è "sencilla", cioè semplice negli ingredienti e forte nei sapori, tipica della Spagna Sud Occidentale, quel territorio che corre da nord a sud in parallelo al Portogallo e a est fino alla città di Trujillo. Gli interminabili boschi sono interrotti quasi solo da antiche vestigia, come quelle dell'acquedotto romano di San Anton, o da borghi storici come Cáceres che, con le sue 30 torri, è patrimonio Unesco. Scendendo verso la costa si arriva in Andalusia, dominata dal bianco delle case costruite col gesso dell'albariza, il tipico terreno calcareo che rende eleganti le uve di palomino alla base del miglior sherry locale. Per arrivarci bisogna attraversare la Mérida e i suoi ponti: quello romano o quello più recente di Calatrava. A est, merita una tappa il monastero benedettino di Santa Maria di Guadalupe. Tra i suoi segreti anche due ricette trafugate, pare, da Napoleone in ritirata: la tortilla cartujana, antenata dell'omelette, e il "consumo", o "consumado", il consommé. Auguste Escoffier, tra i padri della cucina francese, lo definì "il miglior trofeo e l'unico vantaggio della guerra".

2 I prodotti

Eccellenza gastronomica è lo ***jamón ibérico***, un prosciutto sopraffino il cui pregio deriva dal metodo di allevamento del maiale. Ci sono suini alimentati solo con mangimi, animali nutriti a mangimi

→

SAPORI ANCESTRALI
IN ALTO: uno scorcio del Monastero Santa Maria di Guadalupe. SOPRA A SINISTRA: controllo della stagionatura del prosciutto iberico: viene affinato per minimo due anni, sviluppando il suo proverbiale gusto finale di nocciola. SOPRA A DESTRA: un bicchiere di jerez, il pregiato sherry secco locale nato a Jerez de la Frontera. NELLA PAGINA ACCANTO: maiali nei boschi dell'Estremadura. L'alimentazione a base di ghiande conferisce alle carni il loro inconfondibile sapore di nocciola.

Fotografie di D. Lezama/Getty Images, C. Stukhard/Laif/Contrasto, G. Knechtel/Laif/Contrasto, H. Hughes/Hemis/Agf, illustrazione L. Orlandi

La ricetta tipica

Tipico dell'Estremadura, questo piatto, affonda le sue origini in Perù. Gli scambi di ingredienti e di ricette tra Spagna e Americhe iniziarono a prosperare dopo la conquista dell'impero INCA da parte di Francisco Pizarro, nato proprio nella spagnola Trujillo.

Sopa de tomate trujillana

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg pomodori maturi
750 g brodo di pollo bollente
150 g peperoni rossi, gialli e verdi
100 g cotenna di prosciutto
8 fette di pane – **4** uova – **1** cipolla
1 spicchio di aglio – **1** peperoncino
cumino – olio extravergine di oliva
aceto – sale

INCIDETE la buccia dei pomodori alla base con un taglio a "x". Scottateli un paio alla volta in acqua bollente per 5 secondi. Scolateli con la schiumarola e raffreddateli in una ciotola con acqua e ghiaccio, quindi pelateli e privateli dei semi.
TAGLIATE la polpa dei peperoni e quella dei pomodori a dadini e unitele in una ciotola.
SCALDATE in padella un cucchiaio di olio, unite la cotenna a pezzetti e cuocetela a fuoco medio finché il grasso non si sarà sciolto.
TRITATE finemente la cipolla e pestate con il mortaio uno spicchio di aglio con un cucchiaio di cumino e il peperoncino.
AGGIUNGETE nella padella le spezie pestate, un pizzico di sale, i pomodori e i peperoni. Irrorate con il brodo bollente e fate cuocere per 20'.
SPEGNETE ed eliminate la cotenna. Tostate le fette di pane e disponetene un paio in ciascun piatto.
VERSATE sul pane la zuppa calda e preparate le uova in camicia.
PORTATE a bollore un pentolino di acqua con un cucchiaio di aceto. Rompete un uovo in una ciotola, poi abbassate la fiamma dell'acqua e create un vortice facendo roteare l'acqua delicatamente, sempre nello stesso verso, con una frusta.
VERSATE l'uovo al centro del vortice e lasciatelo cuocere per circa 3', quindi prelevatelo con una schiumarola e adagiatelo al centro della zuppa.

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI TANYA SCOTTO D'ANIELLO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***15 marzo***

NEL REGNO DELLE TAPAS
IN ALTO: uno scorcio dell'antica città di Cáceres, in Estremadura, patrimonio Unesco.
SOPRA: l'affinamento di forme di "Torta del Casar", formaggio locale a base di latte di pecora.
A DESTRA: tapas del ristorante Bizcocho Plaza a Trujillo (il 15 giugno non perdetevi il Tapas Day a Milano e a Roma, vedi pag. 12). Lo chef Toño Pérez al lavoro nel ristorante del Relais & Chateaux L'Atrio di Cáceres. NELLA PAGINA ACCANTO, IN ALTO: uno scorcio della valle dell'Ambroz, in Estremadura.

→ e poi lasciati per un periodo allo stato brado e infine il "de bellota", il più pregiato, frutto di maiali vissuti esclusivamente nei boschi. Caratteristica comune è la cotenna spessa e ricca del grasso oleico delle ghiande che conferisce alle carni un sapore elegante di tostato e una consistenza morbidissima. Lo jamón ibérico si riconosce per la tipica forma a violino e per la zampa del maiale, nera e pelosa, lasciata integra durante la macellazione, da cui deriva il nome ***pata negra*** ("zampa nera"). La stagionatura va dai due anni ai 30 mesi. È l'altitudine però a fare la differenza: più alta è la cantina, minore è la quantità di sale di cui hanno bisogno i prosciutti. Non a caso l'iberico ***Cinco Jotas***, prodotto a Jabugo, un villaggio a 600 m sul livello del mare, è tra i più pregiati. Uno ***sherry*** andaluso (chiamato ***jerez*** perché inizialmente veniva prodotto nei dintorni di Jerez de la Frontera), rigorosamente secco, resta il miglior abbinamento con il prosciutto iberico. Il ***Fino***, lo sherry più giovane, matura in botti di legno sotto la cosiddeta "flor", la muffa che gli conferisce il tipico aroma di pasta di pane cruda. L'***Oloroso*** invece, più invecchiato, ha un bel color mogano e un lungo retrogusto di tostato.

3 Le altre specialità

Imperativa una scorpacciata di tapas, i tipici stuzzichini a base di ingredienti locali. Come la ***mojama***, il tonno essiccato che si ottiene dai filetti della pregiata varietà Blue-fin. Si affetta sottile e si serve con un filo di olio extravergine e mandorle tostate. Ottimi anche gli ***scampi di Sanlúcar*** che possono costare fino a 60 euro al chilo e vengono proposti impanati e fritti. Davvero ottimo ***l'asparago triguero*** ovvero selvatico, da mangiare crudo, in insalata. Tra i prodotti tipici non va dimenticato il ***pimentón***, ovvero la paprica, portata dalle Americhe da Cristoforo Colombo. Può essere "dulce", "agridulce" o "picante". È sempre il pimentón che insaporisce un'altra specialità locale, il ***chorizo***, tipico salame spagnolo. Il più pregiato deriva dalla carne di maiale iberico. Questo salume è così diffuso che Alexandre Dumas, già nell'Ottocento, nel suo *Impressions de voyage* scriveva ironicamente che nelle case spagnole ce n'è "uno per ogni giorno dell'anno, più quelli da offrire agli ospiti durante le festività".

Fotografie di Jean-Pierre Degas/Hemis/Agf, Michele Bella, Juan-Carlos Muñoz/Getty Images

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- IL RISTORANTE **Aponiente**
  Un antico mulino alimentato dalle maree al porto di Cádiz oggi ospita il due stelle Michelin di Ángel León dove acciughe, sgombri e prosciutto iberico sono protagonisti di piatti raffinati e creativi. *www.aponiente.com*
- LE TAPAS **Bizcocho Plaza**
  Un posto informale, nella plaza Mayor di Trujillo, dove assaggiare le croquetas, polpettine di besciamella e prosciutto iberico o altre specialità locali. *www.restaurantebizcochoplaza.com*
- LA MOJANA **Tienda Il Herpac**
  Una fornitissima pescheria nel cuore di Cádiz, dove comprare il classico tonno essiccato. *Tel. +34956431376*
- L'IBERICO **Jamones Casa Bautista**
  Uno dei principali prosciuttifici di Montánchez (Cáceres). A due passi troverete la fornitissima bottega che propone, oltre al prosciutto, varie specialità a base di maiale iberico. *Tel. +34927380311*

DOVE SOGGIORNARE

- CÁCERES
  Hospes Palacio de Arenales & Spa
  Un'antica tenuta fuori Cáceres ristrutturata in stile minimalista e circondata da un grande parco, con una piacevole area benessere. *Tel. +34927620490, www.hospes.com*
- HUELVA **Hacienda Montija**
  Nel cuore dell'Andalusia, un hotel di charme dalle tipiche influenze arabeggianti. Un quattro stelle con uno straordinario rapporto qualità-prezzo. *www.haciendamontija.com*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- **Cinco Jotas (iberico)**
  www.cincojotas.com
- **Pimentón de La Vera**
  www.hechoenlavera.com
- **Manuel M. Gonzàlez**
  www.gonzalezbyass.com

Un piatto tutto propaganda

NEL 1941 LA **VITA POLITICA** DOMINAVA ANCHE LA TAVOLA QUOTIDIANA. COME DIMOSTRA QUESTA RICETTA, OMAGGIO AD ALLEANZE E STRATEGIE DI GUERRA

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***16 marzo***

Non c'è piatto meno saporito di quello che non esprime il tempo in cui vive, affermava un grande filosofo. Da questo punto di vista, *La Cucina Italiana* ne è stata una testimonianza esemplare, positiva o negativa a seconda dei punti di vista, raccontando l'epopea del fascismo dal punto di vista gastronomico. Le pagine di quegli anni sono affollate di ricette autarchiche, di cronache di eventi, di immagini del Duce.
Ne è una dimostrazione il piatto che abbiamo scelto dalla rubrica "Ricette di cucina della Spagna amica" all'indomani della decisione di Mussolini di inviare 50.000 soldati del Corpo truppe volontarie a sostegno dell'amico e alleato Francisco Franco nella Guerra civile spagnola. La rubrica non aveva cadenza fissa ma usciva all'occorrenza per sottolineare amicizia e appoggio morale. La storia racconta come il contributo italiano, insieme a quello tedesco, fu decisivo per la vittoria del dittatore spagnolo che ben presto restituì il favore. Nel 1941 Hitler diede il via alla gigantesca Operazione Barbarossa volta all'occupazione della Russia, in cui furono impiegati più di sette milioni di soldati, italiani compresi. Benché la Spagna si fosse dichiarata ufficialmente neutrale, in quell'occasione il generale Franco, per saldare il debito, radunò e spedì in battaglia circa 18.000 volontari. I combattenti indossavano un copricapo con i colori della bandiera spagnola, rosso e giallo. Gli stessi di questo "Vitello al berretto rosso e giallo" che suona come un incoraggiamento alle massaie italiche a sostenere la lotta anche davanti ai fornelli. Perché, come si legge nelle prime pagine del numero di giugno '41, "la casa è un microcosmo: quello che noi faremo in casa nostra, moltiplicato per dieci milioni di famiglie di massaie, rappresenterà un contributo essenziale alla vittoria definitiva della Patria". (*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Fettine di vitello al berretto rosso e giallo

2017

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
480 g 6 piccole patate
360 g 12 fettine di magatello
100 g salsa di pomodoro **60 g** pane
1 peperone giallo **1** peperone rosso timo
burro – fecola di patate Marsala aceto
olio extravergine di oliva sale pepe

SBUCCIATE le patate, tagliatele a metà e tornitele un po' con un coltellino per dare loro forma regolare. Lessatele in acqua con un pizzico di sale e uno spruzzo di aceto per 15-18', poi scolatele.
SBUCCIATE i peperoni con un pelapatate, tagliateli a falde e cuoceteli in una padella con un filo di olio, sale e timo, per circa 15'. Riduceteli poi a quadratini con un coltello.
FRULLATE il pane dopo avere eliminato la crosta, e rosolatelo in una padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale, per 5'.
INSAPORITE le patate saltandole in una padella con un pezzettino di burro.
CUOCETE le fettine di magatello in una padella, in una noce di burro spumeggiante per 1' per lato, salandole durante la cottura del primo lato.
TOGLIETE la carne dalla padella, aggiungete poco burro e sfumate con mezzo bicchiere di Marsala. Aggiungete la salsa di pomodoro, sale e pepe e cuocete per 2-3'. Unite mezzo cucchiaino di fecola e cuocete per altri 2', per addensare la salsa.
DISPONETE nei piatti tre fettine di carne, adagiatevi sopra i peperoni, poi le patate. Accompagnate con la salsa e completate con il pane rosolato e altro timo.

1941

RICETTA ORIGINALE

Tagliate della carne di vitello a fettine di forma rotonda e dello spessore di mezzo centimetro, spianatele con la lama d'un coltello e dopo averle salate, gettatele in una padella, ove sia del burro a rosolare. Dopo di ciò toglietele dalla padella e mettetele da un lato in caldo, dentro al piatto ove dovrete prepararle. Al sugo che rimane nella padella, aggiungete un altro po' di burro, un cucchiaino di conserva di pomodoro, sale a sufficienza, un bicchierino di marsala. In questa salsa fate cuocere, per tre minuti, tanti peperoni già pelati rossi o gialli (o di scatola) quante sono le fettine di carne. Nell'impiattare, su ciascuna di queste fettine collocherete, nel centro, una patatina rotonda piuttosto grandetta, lessata pelata e ben calda, rivestendola di uno dei peperoni già preparati nella salsa prima descritta, in modo che il peperone rimanga un poco diritto, in modo da avere un certo effetto estetico quando il piatto sarà allestito. Versate poi un cucchiaio o due della salsa sul peperone, non senza prima aver fatto cuocere nella salsa per un minuto, un cucchiaino o due di fecola di patata disciolta in un poco d'acqua e salata convenientemente. Volendo, si possono disporre sotto le fettine altrettanti crostini di pane di mezzo centimetro di spessore, dorati e fritti. In questo caso la salsa deve essere piuttosto abbondante.

In alto, la copertina del numero di giugno 1941. A sinistra, la pagina con la ricetta.

Che cosa è cambiato

Abbiamo semplificato la presentazione del piatto: i peperoni tagliati a pezzetti danno il colore rosso e giallo suggerito dal titolo della ricetta e ricreano, con la patata, la forma di un berretto. Abbiamo utilizzato peperoni freschi, sbucciati, più digeribili. Infine, abbiamo accolto il suggerimento di completare la ricetta con pane dorato, ma abbiamo sostituito i crostini della versione originale con "briciole" rosolate.

66
RICETTE
PROVATE
PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

▬ ▬ Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Premiato annuncio di primavera

CONSEGNATI AL BAGLIONI CARLTON DI MILANO GLI AMBÌTI **CHI È CHI AWARDS**. QUELLO PROMOSSO DA *LA CUCINA ITALIANA*, MEDIA PARTNER DELL'EVENTO, È ANDATO A NICOLETTA ABENI DI TESCOMA

DI RICKY WHITE

Atmosfera di festa nel segno della primavera. Allegria, convivialità, un senso di contagiosa positività: tutto accaduto al Baglioni Hotel Carlton lo scorso 4 maggio, nel pieno della settimana di Milano Food City. La serata era imperniata sulla consegna dei Chi è Chi Spring Awards, patrocinati dal Comune di Milano, agli "spring mood ambassador", più votati dagli abbonati della newsletter di *Chi è Chi*. Regista dell'evento, di cui *La Cucina Italiana* era **media partner**, è stata, con la consueta capacità di mettere tutti a proprio agio, Cristiana Schieppati, direttore di *Chi è Chi*, da anni l'imprescindibile "almanacco gotha" degli addetti di comunicazione, moda e design. Vincitori sono risultati, nelle varie categorie, lo stilista Salvatore Piccione, la boutique Van Cleef & Arpels, la pallavolista Valentina Diouf, il "free chef" Diego Bongiovanni, Rosalba Piccinni, jazz singer e titolare del ristorante Potafiori, Rita Bressani Doldi di Intermezzo Catering e Paula Cademartori, designer. Non è mancato un premio targato *La Cucina Italiana*: lo ha consegnato **il direttore della rivista** Maria Vittoria Dalla Cia a Nicoletta Abeni, fondatrice di Tescoma, un'azienda che con i suoi prodotti per la cucina facili da usare, divertenti quanto funzionali nelle forme, colorati ed ecologici, interpreta al meglio lo spirito vitale della primavera.

CHEF, STILISTI, IMPRENDITORI, SPORTIVI E CANTANTI

Protagonisti editoriali

Chi è Chi **è un progetto editoriale di Edizioni Crisalide nato negli anni '80 e oggi condotto con successo, sia sulla carta sia online, da Cristiana Schieppati: un agile regesto di chi conta nella comunicazione, nella moda, nel design. Sua l'idea del premio, a cui *La Cucina Italiana*, leader tra i mensili gastronomici, ha dato la propria media partnership.**

IN ALTO: il direttore de *La Cucina Italiana*, Maria Vittoria Dalla Cia, e Cristiana Schieppati, patron di *Chi è Chi*, consegnano il Chi è Chi Spring Award de *La Cucina Italiana* a Nicoletta Abeni, fondatrice e responsabile marketing di Tescoma. AL CENTRO A SINISTRA: Cristiana Schieppati e lo chef premiato Diego Bongiovanni. AL CENTRO A DESTRA: due vincitori: lo stilista Salvatore Piccione e la pallavolista Valentina Diouf. SOPRA A SINISTRA: due ospiti vip, Raffaella e Gigliola Curiel. SOPRA A DESTRA:Rosalba Piccinni, cantante, flower stylist e titolare del ristorante Potafiori, è premiata da Daniela Sola, responsabile comunicazione di Ferragamo.

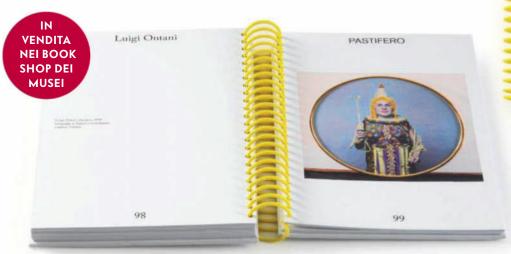
PER CHI CERCA SOLTANTO COSE BUONE!
"La bontà è più facile da riconoscere che da definire"
(Wistan Hugh Auden)
Il "buono" si trova nelle cose semplici e fatte con amore!!!
I bovini Chianini, Marchigiani e Romagnoli nascono e vivono da sempre in questi territori dove i profumi dei nostri pascoli e la tradizione secolare dei nostri allevamenti, rendono le loro carni uniche al mondo.
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA
CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE
info@vitellonebianco.it | tel.: 075.60.79.257
www.vitellonebianco.it
CHIANINA
MARCHIGIANA
ROMAGNOLA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR del Piano di Sviluppo rurale 2014-2020 della Regione Toscana sottomisura 3.2 Bando Pif
PSR
Programma di Sviluppo Rurale
Unione Europea
REPUBBLICA ITALIANA
Regione Toscana

Leggere con gusto

PER APPREZZARE UN **BUON GELATO** TUTTO L'ANNO, PER ABBINARE MUSICA E VINO E PER ASSAPORARE IN MODO INEDITO L'ARTE CONTEMPORANEA

A CURA DI ANGELA ODONE

"Le racconto una mia follia": così iniziava la lettera con cui l'autrice, giovane e allegra biellese che lavora nella comunicazione dell'arte da più di 15 anni, mi presentava il suo libro. Una raccolta di 40 ricette, dense di affetto e intimità, che Silvia ha chiesto in dono ad altrettanti artisti italiani: "piccole" opere d'arte contemporanea, accessibili ai lettori perché parlano il linguaggio universale e pop della cucina. Per sperimentare una nuova chiave di lettura, perché anche chi non mastica l'arte non ne sia più del tutto digiuno. ***Mozzarella in carrozza. Ricette d'artista***, *Silvia Macchetto, Design NERO, 20 euro*

IN VENDITA NEI BOOK SHOP DEI MUSEI

EFFETTO COLAZIONE

Oltre quaranta brevi racconti per accompagnare i più diversi risvegli: mattutino, pomeridiano, notturno. Storie di calore familiare, in cui immedesimarsi, scoprendo che, dopo una notte insonne, i passatelli sono quello che ci vuole. ***Racconti in nuce,*** *L. Romanelli, Mauro Pagliai Editore, www.mauropagliai.it 6,50 euro*

ACCOPPIATA SUPER

Dopo essersi cimentato con gli abbinamenti tra i vecchi 33 giri e i vini rossi, l'autore torna alla carica con quelli tra 45 "singoli" di genuino rock inglese e i vini bianchi di vignaioli indipendenti. Si consiglia la Malvasia con i Sex Pistols e il Verdicchio con i Massive Attack. ***Vini e vinili,*** *M. Pratelli, C. Meattelli, Arcana, www.arcanaedizioni.com 22 euro*

SCHERZA COI FANTI ...

... ma lascia stare i santi. Anche Puccini nella *Tosca* cita questo proverbio. Le autrici, con studio serio e penna lieve, affrontano il legame stretto tra ricette e fede: tra San Biagio e le ciambelle, tra San Lorenzo e la bistecca alla fiorentina, tra le pagnottine ripiene e Santa Chiara. ***Santa pietanza,*** *L. Capasso, G. Esposito, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 16 euro*

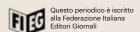
NON È MAI FUORI STAGIONE

Che cosa? Il gelato, per nostra fortuna. Simone Bonini, da quando 10 anni fa ha aperto la sua prima gelateria a Firenze, si batte perché la qualità sia il punto di partenza per preparare questa delizia amata da tutti. Con tante ricette per replicare il successo anche a casa. ***Il gelato a modo mio,*** *Simone Bonini, Giunti Editore, www.giunti.it 19,50 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2017 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi alessi.com/it
Amazon Basics/Cucina amazon.it
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Braun braun.com/it
Callipo callipo.com
Champagne Deutz champagne-deutz.com
Cinco Jotas distr. da Selecta selectaspa.it
Crai crai-supermercati.it
Fabbri fabbri1905.com
Fissler fissler-italia.it
Gefu distr. da Schönhuber schoenhuber.com
Genagricola genagricola.it, borgomagredo.it
Granarolo granarolovegetale.it
H&H-Pengo pengospa.it
InLombardia speciale.in-lombardia.it/it/il-passaporto explora.in-lombardia.it
La Fabbrica del Lino lafabbricadellino.com
laRinascente rinascente.it
LSA International lsa-international.com
Luxardo luxardo.it
Made fabric/Emanuela Rovito madefabric.com
Marcato marcato.it
Microplane microplaneintl.com
Molino Rossetto molinorossetto.com
Moneta moneta.it
Morato Pane moratopane.com
Moro tonnomoro.it/.it
Mutti mutti-parma.com
MV% Ceramics mv-ceramicsdesign.it
Nino Castiglione ninocastiglione.it
Norge pescenorvegese.it
Opinel opinel.com
Pasini pasinicarta.it
Philips philips.it
QVC qvc.it
RGMania rgmania.com
Risolì risoli.com
Rizzoli Emanuelli rizzoliemanuelli.com
Russian Standard Vodka russianstandardvodka.com
Sanpellegrino bibite.sanpellegrino.it
Selenella selenella.it
Selezione Casillo selezionecasillo.com
Smallable it.smallable.com
Smeg smeg.it
Taitù taitu-eshop.com
Tescoma tescomaonline.com
Trollbeads trollbeads.com
Tupperware tupperware.it
Virginia Casa virginiacasa.it
Zara Home zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

IL MARE NEL PIATTO

CONCHIGLIE E NON SOLO

Zuppette colorate, pagello al sale, finti pesciolini di tonno... per portare in tavola l'allegria delle vacanze

NON PERDETE IL NUMERO DI

luglio

CAPONATA, ANCHE DOLCE

Un grande classico siciliano in 4 versioni: una da servire come dessert

VERDURE D'ESTATE

Conquistano in tutte le consistenze, crude e croccanti o trasformate in morbide creme

PASTA&POMODORO

Binomio di successo: in queste orecchiette ciliegini crudi con basilico e ceci